

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	11
<i>Розділ 1. Що сталося з нашим психічним здоров'ям?</i>	15
<i>Розділ 2. Чому ж ми такі?</i>	51
<i>Розділ 3. Про що я думав/-ла?</i>	69
<i>Розділ 4. Пізнати себе, пізнати вас?</i>	94
<i>Розділ 5. Чому ми потрапляємо в пастку порівняння?</i>	120
<i>Розділ 6. Чи змінюють соціальні медіа наш мозок?</i>	142
<i>Розділ 7. Чому ми не можемо порозумітися?</i>	168
<i>Розділ 8. Як я можу змінити ситуацію?</i>	194
<i>Розділ 9. Чи можу я змінити свій мозок?</i>	218
<i>Висновки</i>	235
<i>Подяки</i>	238

ВСТУП

Чому я така людина? Скільки разів ви ставили собі це запитання за останній тиждень? Чи залишали каву на даху машини? Забували відповісти комусь на повідомлення? Або губилися у спіралі надмірних роздумів про те, що вам не подобається, ким ви є, не подобається, як ви думаєте, не подобається, як працює ваш мозок?

Дехто з вас, можливо, подумає: «Ти драматизуєш, Джеммо». А дехто здивується, звідки я це знаю. Ми всі різні! Це завжди буде правдою, і це варто відзначити, але незалежно від того, дратуєтеся ви чи просто цікавитеся принципом роботи свого мозку, є деякі й універсальні елементи нашого програмного коду. Ширше знання про них, із мого досвіду, надає сили та надихає.

Дуже довго я почувалася загнаною в пастку й обмеженою тим, що відбувалося в моїй голові. Не розуміла, чому борюся, і відчувала, що всі інші чудово справляються, а я внутрішньо спотикаюся вже на першій перешкоді. На мій стан завжди найбільше впливала інформація. Отримання відповіді. Багато з цих відповідей стосувалися запитань, пов'язаних із погіршенням психічного здоров'я або, як я пізніше дізналася, зі РДУГ (розладом дефіциту уваги і гіперактивності). Це не мемуари, але я збираюся розповісти про власний досвід із проблемами психічного здоров'я та боротьбу, з якою зіткнулася з пізнього підліткового віку (зокрема з депресією та тривогою). Частково для того, щоб ви зрозуміли мене, я писала в дусі відкритості та чесності про речі, з якими багато людей стикаються в певні

ЧОМУ Я ТАКА ЛЮДИНА? ПРОСТО МІЙ МОЗОК ІНАКШИЙ

моменти свого життя, а також тому, що найкраще починати з того, про що знаєте найбільше. Мої запитання можуть не збігатися з вашими, але для кожного з нас самовідчуття тісно пов'язане з тим, як ми орієнтуємося у світі, в якому живемо.

Погляньмо правді в очі: ми завжди помічатимемо щось нове й хотітимемо пояснити дедалі більше особливостей. Знадобилася б тисяча книг, щоб спробувати підсумувати кожен маленький досвід кожної окремої людини. Можливо, не всі ми причетні до *одних і тих самих* речей, але принаймні до деяких із них. Принадність вивчення того, як ми сприймаємо світ у такому універсальному сенсі, полягає в можливості застосувати знання про себе стосовно інших. Можливо, ви найбільше розчаровані в собі, а можливо, в інших людях. *Чому вони так реагують? Чому не слухають мене?*

Але замість того, щоб миритися з виснажливими особливостями роботи нашого мозку (і тим, що відчуваємо), я хочу, щоб ми побачили в цьому певну логіку, а також усвідомили, що є речі, які ми можемо змінити. Ваш мозок не працює проти вас — навіть коли вам так здається — він часто намагається убезпечити вас. Світ, у якому ми живемо, змінився так сильно і так швидко. Речі, котрі викликають у нас відчуття загрози або гніву, зараз уже не ті, що були, коли ми еволюціонували до вміння помічати причаєного за печерою тигра. І все ж наша мозкова хімія не завжди може розрізнити їх.

Є ті, хто проводить своє життя, вивчаючи нейронауки, психологію та антропологію, щоб краще розуміти людей. Я не експертка у жодній із цих галузей. Але не думаю, що потрібно бути експертом для досягнення якоїсь інформації, котра подарує той життєво важливий момент «Ага!», який відкриє щось для вас. Мені дуже подобається, коли я можу взяти інформацію і представити її в такий спосіб, щоб люди могли її зрозуміти (можливо, саме тому я здобула освіту, щоб стати вчителькою природничих наук). Існує багато шляхів до вивчення такої обширної

і складної теми, як людський мозок і те, як його функціонування впливає на нас. Як людина спантеличена, розчарована і невпинно зачарована процесом пізнання того, як ми всі влаштовані, я усвідомила, що в наших силах зрозуміти себе дещо краще. А отже, мати більше співчуття до себе й оточення, що зробить життя в цьому складному і непростому світі трохи легшим.

У цій книжці я багато говоритиму про психічне здоров'я; про те, чим воно відрізняється від психічного захворювання, і про те, як на нас сукупно впливає сучасне життя — із цілодобовим висвітленням новин, джерелами дофаміну в кишенях (образно кажучи) і більшою кількістю можливостей порівнювати себе з іншими, ніж будь-коли раніше. Я хочу дослідити те, що нас об'єднує, замість того щоб заглиблюватися в те, що роз'єднує. Вам знайоме відчуття, коли прокручуєте інфографіку, і вона чудово пояснює те, що ви робите або як почуваетесь? Задоволення від того, що розумієте себе трохи краще? Я хочу, щоб ви відчували саме це від прочитання цієї книжки. Якщо ви досі кивали головою, якщо вам знайоме відчуття розчарування власним мозком, то я сподіваюся, що у цій книжці ви знайдете те, що вам допоможе. Рано чи пізно ми всі стикаємося із собою та змушені замислюватися: «Чому я такий / така?».

І що буде далі, якщо ми знайдемо відповідь? Звісно, знання того, чому ви щось робите, не обов'язково змусить вас припинити це. Але усвідомлення деяких речей, що відбуваються в нашій голові, знання упереджень та еволюційних механізмів, із якими ми живемо, може допомогти нам перестати витрачати стільки часу на самокритику і, відверто кажучи, продовжити жити далі.

Як ми розглянемо пізніше: як можна сперечатися з кимось, не знаючи, в чому полягають його погляди? Якщо ми не знаємо, що відбувається, коли наш мозок шепоче оманливі думки, або звертається до поганої звички, або не може зупинити програвання незручного моменту — що ми повинні з цим робити? Це відчуття, коли скрегочете зубами від роздратування, а людина,

ЧОМУ Я ТАКА ЛЮДИНА? ПРОСТО МІЙ МОЗОК ІНАКШИЙ

з якою сперечаєтесь, перебуває у вашій власній голові... ой лишенько.

Ось що я зрозуміла зі свого досвіду: не бути у власній команді — погано для вашого психічного здоров'я. Це негативно впливає на нього. Я так довго дратувалася на себе, не розуміючи, чому повернулася до старих звичок чи шаблонів мислення, чому не справлялася з речами так, як це робили інші, чому мене так хвилювала думка решти. Це виснажує. І зрозуміла: найгірше за будь-яку з цих тенденцій — перебувати в стані, коли ви вважаєте себе дивними через них і думаєте, що це все ваша провина. Я не хочу, щоб ви продовжували втрачати дорогоцінний час!

По суті, я зрозуміла (через багато років боротьби з власними проблемами), що знання того, чому щось відбувається у вашому житті, значно полегшує його перебіг. Це так само просто, як два по два. Крім того, це — на мою думку, і я сподіваюся, що переконаю вас у цьому, — *дуже* цікаво. Не обов'язково бути ботаном у біології чи психології, щоб насолоджуватися відчуттям благоговіння перед тим, що в нас у голові є цей дивовижний мозок, здатний на стільки крутих речей.

Саме цим я хочу поділитися з вами: можливістю зробити крок назад і оцінити, наскільки ми складні як вид, чому так сталося і як це допомогло нам вижити. Я хочу, щоб ми звільнилися від образи, яку можемо відчувати на самих себе, коли реагуємо гнівом, коли порівнюємо себе з іншими, коли ціпеніємо від світу, що стрімко рухається вперед — адже якщо ми перестанемо відчувати це, то зможемо витратити менше енергії на внутрішню боротьбу і більше — на те, що привносимо у світ. Можливо, слід упровадити зміни в наших спільнотах. Можливо, варто перестати почуватися самозванцем на роботі. Можливо, досить створювати безпечний простір для ваших друзів. Я хочу, щоб ви відчували мотивацію до тих речей, які вам важко даються. Заспокойтеся, ви не єдині, хто відчувається так само. Вловіть натхнення, щоб продовжувати жити у всій своїй недосконалій красі.

РОЗДІЛ 1

ЩО СТАЛОСЯ З НАШИМ ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ?

Почнімо з хорошого. Останнім часом у розмовах про психічне здоров'я відбувся досить очевидний зсув — я думаю, більшість людей із цим погодиться. Раніше було дуже важливо хоча б почати говорити про прийом антидепресантів або панічну атаку, а тепер це вже не так. Відвертість у контексті нашого психічного здоров'я стала набагато поширенішим явищем, і це чудово, як на мене.

Але чи говорити про психічне здоров'я — це те саме, що говорити про психічний розлад? Чи є проблеми психічного здоров'я та психічні захворювання більш поширеними в наші дні, чи це просто співпадіння, що ми чуємо про них більше, оскільки соціум готовий до дискусії й ці питання більше не стигматизують? І хоча це чудово — відкрито говорити про те, що може піти не так у нашому мозку, — що відбувається потім? В ідеальному світі ми всі могли б звернутися до фахівця з психічного здоров'я, коли нам це потрібно, але не у всіх є така можливість через недофінансування державних систем охорони здоров'я та непомірні витрати на приватні послуги, а також явну перевагу попиту над підготовленими фахівцями. І чи завжди корисні ті

ЧОМУ Я ТАКА ЛЮДИНА? ПРОСТО МІЙ МОЗОК ІНАКШИЙ

ярлики, які фахівці вішають на наші симптоми, чи може існувати така річ, як надмірна діагностика або надмірна обізнаність про психічне здоров'я? Коли нам важко, як ми можемо спробувати розібратися в нашому мозку і зрозуміти, що там відбувається?

Чесне попередження: у цьому розділі я найчастіше говоритиму про депресію та тривогу, бо це ті речі, які пережила сама. Я знаю, що існують й інші психічні захворювання, але оскільки ці два є найпоширенішими, то сподіваюся, що мій досвід буде близьким принаймні для декого з вас. Особливості перебігу тих найгірших періодів стають для мене туманними з плином часу, але я точно знаю, що важка депресія та суїцидальні думки залишили на мені незгладимий слід. Не в тому сенсі, що я близька до повернення у той стан, а в тому, що постійно вдячна за хороше самопочуття й відчуття щастя — а також глибоко співчуюю людям, які зараз перебувають у подібному становищі.

Мені пощастило, що (на момент написання цього) я перебуваю в хорошому стані порівняно з іншими періодами мого життя, а це, своєю чергою, означає, що мені набагато легше говорити про психічне здоров'я в загальному сенсі, а також озиратися на ті часи, коли було важче. Як уже згадувала, я почала боротися з проблемами свого психічного здоров'я у підлітковому віці. В ті ранні роки, я б сказала, тривога була моєю головною проблемою. Часто це було пов'язано з очікуваними стресами, як-от іспити. Але з огляду на досвід, який дав мені цей час, я знаю, що на тому етапі мала порушення ментального здоров'я.

Коли я вступила до університету, то почала набагато більше страждати від депресії. Я досить швидко звернулася до терапевта, але він запропонував мені лікування у вигляді групових сесій, на яких обговорювали тягар студентського життя, або книжок із самодопомоги — ні те, ні інше не допомогло і, на жаль, просто не підходило саме мені в той час. І хоча може здаватися інакше, враховуючи, що я пишу про своє психічне здоров'я в книжці, проте я дуже закрита людина. Групова терапія або дискусійні

РОЗДІЛ 1. ЩО СТАЛОСЯ З НАШИМ ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ?

групи були не для мене, тому що я не хотіла говорити про ці речі з незнайомцями, з якими пізніше могла зіткнутися в студентській спілці, хоча такі засоби можуть неймовірно допомогти багатьом людям. Протягом тривалого часу я також чітко усвідомлювала, що говорити про своє життя, дитинство чи сім'ю означає обговорювати людей, якими зовнішній світ, скажімо так, дуже цікавиться. І прагнучи захистити цих людей та їхнє приватне життя, я неохоче довіряла стороннім таку особисту інформацію. Це ж занепокоєння роками стримувало мене від відвідування психотерапевта, хоча зрештою це виявилось найкращим рішенням, яке я могла прийняти. Тож якщо ви відчуваєте те саме, коли говорите про свої проблеми з незнайомими людьми, візит до добре підбраного терапевта може бути набагато комфортнішим досвідом, ніж ви собі уявляєте. Вчіться на моїх помилках.

Проте перш ніж стало краще, мені, на жаль, погіршало. Я пройшла шлях від легких симптомів депресії до досить важких депресивних епізодів протягом пізнього підліткового віку і до двадцяти з гаком. Часом відчувала себе абсолютно спустошеною, хоча й не могла пояснити, чому. Коли траплялися сумні події, я використовувала їх, щоб виправдати те, наскільки погано почуваюся, тому що мені здавалося, що я повинна почуватися жахливо. Навіть у найтемніші часи я не прагнула померти... але так сильно хотіла відмовитися від того, на що перетворилося моє життя, і в підсумку все зводилося до одного й того ж бажання. На щастя, шок і страх від усвідомлення того, про що я думала, підштовхнули мене звернутися по допомогу. Але я б не змогла цього зробити без неймовірної удачі — мати поруч саме тих друзів у потрібний момент. Я усвідомлюю, що є люди, які переживають подібне без тієї підтримки, котра була в мене. Це змушує мене сумувати і зі ще більшою пристрасстю досліджувати теми психічного здоров'я та доступності допомоги.

У цей період не все було постійно жахливо. Іноді мені на деякий час ставало легше. Але згодом я знову раптово впадала в депресію,