

Зміст

<i>Відгуки про книгу «Енергія мозку»</i>	9
<i>Вступ</i>	17

ЧАСТИНА ПЕРША. УЗАГАЛЬНЮЄМО ФАКТИ

Розділ 1. Те, що ми робимо, не допомагає: психічне здоров'я сьогодні	26
Розділ 2. Що спричиняє появу психічних захворювань і чому це важливо	45
Розділ 3. У пошуках спільного механізму	73
Розділ 4. Можливо, усе пов'язано?	93

ЧАСТИНА ДРУГА. ЕНЕРГІЯ МОЗКУ

Розділ 5. Психічні розлади — це метаболічні розлади	110
Розділ 6. Психічні стани й психічні розлади	126
Розділ 7. Чудові мітохондрії	157
Розділ 8. Енергетичний дисбаланс мозку	181

ЧАСТИНА ТРЕТЯ. ПРИЧИНИ Й РІШЕННЯ

Розділ 9. Що спричиняє проблему й що ми можемо зробити	220
Розділ 10. Супутні фактори: генетика й епігенетика	228
Розділ 11. Супутні фактори: хімічний дисбаланс, нейромедіатори й ліки	242
Розділ 12. Супутні фактори: гормони й регулятори метаболізму	257
Розділ 13. Супутні фактори: запалення	272
Розділ 14. Супутні фактори: сон, світло та циркадні ритми	282
Розділ 15. Супутні фактори: їжа, голодування й ваш кишківник	295
Розділ 16. Супутні фактори: наркотики й алкоголь	324
Розділ 17. Супутні фактори: фізична активність	334
Розділ 18. Супутні фактори: кохання, нещастя та сенс життя	342
Розділ 19. Чому сучасні методи лікування працюють?	362
Розділ 20. Підіб'ємо підсумки: розроблення вашого плану лікування метаболізму	366
Розділ 21. Нова епоха для психічного й метаболічного здоров'я	377
 <i>Подяки</i>	 381
<i>Примітки</i>	383
<i>Про автора</i>	415

Вступ

За більш ніж 25 років моєї роботи психіатром і дослідником у галузі неврології пацієнти та члени їхніх родин запитували мене незліченну кількість разів: «Що є причиною виникнення психічних захворювань?». На початку кар'єри я давав розгорнуті відповіді, завдяки яким підтримував образ освіченого й компетентного фахівця. Я говорив про нейромедіатори, гормони, генетику та стрес. Я описував заплановані методи лікування й дарував надію, що це поліпшить стан хворого. Однак, працюючи за такою схемою, через кілька років я почав відчувати себе шахраєм. Розумієте, часто здоров'я людей не поліпшувалося. Іноді лікування допомагало протягом кількох місяців або навіть року чи двох, але найчастіше симптоми поверталися. У якийсь момент я почав видавати людям просту істину: «Ніхто не знає, що є причиною появи психічних захворювань». Хоча ми розуміємо, що існує багато факторів ризику, ніхто не знає, що їх об'єднує і що є спільним знаменником. Я все ще намагався дати надію, запевняючи людей, що в нашому розпорядженні є багато різних методів лікування й що ми пробуватимемо їх один за одним, доки не знайдемо той, що спрацює. На жаль, для багатьох моїх пацієнтів ми так і не знайшли ефективного методу лікування.

Усе змінилося у 2016 році, коли я допоміг пацієнту схуднути. 33-річний Том мав шизоафективний розлад. Це щось середнє між шизофренією і біполярним розладом. Протягом останніх 13 років він щодня страждав від галюцинацій, марення та душевних терзань. Хвороба виснажила його. Він спробував сімнадцять різних препаратів, але жодний не спрацював. Ліки мали заспокійливий ефект, що зменшу-

вало тривожність і збудження, але ці препарати не допомагали від галюцинацій чи марення. Крім того, у результаті вживання ліків він набрав понад 45 кілограмів. Чоловік довго страждав через низьку самооцінку, тож надмірна маса тіла ще більше ускладнила ситуацію. Він став майже самотником, і наші щотижневі сеанси були одними з його поодиноких контактів із зовнішнім світом. Почасти тому я погодився допомогти йому скинути масу: я був лікарем, якого Том відвідував найчастіше, і він не волів іти з направленням до незнайомого фахівця. Ба більше, для нього було дуже незвично вживати активних заходів для поліпшення свого здоров'я. Можливо, втрата маси допомогла б йому й подарувала відчуття контролю над власним життям. Після марних експериментів із кількома методами ми вирішили спробувати кетогенну діету — діету з низьким вмістом вуглеводів, помірним вмістом білка та високим вмістом жирів.

За кілька тижнів Том не тільки схуд. Я помітив значні й різкі зміни в його психічних симптомах. Він став менш пригніченим і менш в'ялим. Почав частіше дивитися в очі, і коли він це зробив, я помітив у його очах іскру, якої раніше ніколи не бачив. Найдивовижніше те, що за два місяці Том сказав, що його давні галюцинації відступають і що він переосмислює свої численні параноїдальні теорії змови. Чоловік почав розуміти, що вони не правдиві й, імовірно, ніколи не були правдивими. Том схуд на 68 кілограмів, з'їхав від батька й отримав свідоцтво про присвоєння кваліфікації. Він навіть зміг виступити з імпровізацією перед живою аудиторією, що було для нього неможливим до дієти.

Я був вражений. За свою кар'єру я ніколи не бачив нічого подібного. Утрата ваги може зменшити рівень тривожності або депресії в деяких людей, однак у цього чоловіка був психотичний розлад, який не піддавався лікуванню понад 10 років. Ні мої знання, ні мій досвід не наштовх-

нули мене на думку, що кетогенна дієта впорається з його симптомами. Здавалося, для цього не було причин.

Я почав копатися в медичній літературі й виявив, що кетогенна дієта — це давній, підтверджений метод лікування епілепсії. Він здатний припинити судоми, навіть якщо ліки безсилі. Я швидко усвідомив наявність важливого зв'язку: ми постійно використовуємо різні методи лікування епілепсії в психіатрії. Ці методи охоплюють призначення таких медичних препаратів, як *Depakote*, *Neurontin*, *Lamictal*, *Toramax*, *Valium*, *Klonopin* і *Xanax*. Якщо ця дієта зупиняє судоми й напади, можливо, через це вона й допомогла Тому. Враховуючи отриману інформацію, я почав використовувати кетогенну дієту для лікування інших пацієнтів, й оскільки вона продовжувала давати позитивні результати, незабаром я став співпрацювати з дослідниками з усього світу для подальших досліджень цієї дієти, організовувати світові конференції на цю тему й публікувати статті в наукових журналах, демонструючи ефективність кетогенної дієти.

Я здійснив перші кроки до розуміння того, як і чому ця дієта допомогла моїм пацієнтам. Кетогенна дієта застосовується при епілепсії, для лікування ожиріння й діабету і навіть розглядається як метод лікування в разі хвороби Альцгеймера. Спочатку це збентежило й трохи приголомшило. Чому один метод підходить для лікування всіх перелічених розладів, навіть якщо він є ефективним лише для деяких людей? Зрештою саме це питання створило передумови для більш значущого відкриття, ніж моє початкове дослідження. Це підштовхнуло мене до виявлення зв'язків між різними розладами й інтеграції цих знань з усім, що я вже знав як нейробіолог і психіатр. Коли я нарешті зібрав усі шматочки пазла воєдино, то зрозумів, що натрапив на щось, про що не міг навіть мріяти. Я розробив єдину теорію для пояснення причин появи всіх психічних захворювань. Я називаю це теорією енергії мозку.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Це не книга про кетогенну дієту чи про будь-яку іншу дієту. Вона присвячена не лише серйозним психічним захворюванням; наукові відкриття, представлені в цій книзі, також можуть бути застосовані для лікування легкої депресії й тривоги. Насправді ця книга може змінити ваше уявлення про всі людські емоції та переживання. Я не пропоную простих панацей від психічних захворювань і не виступаю за якийсь один вид лікування. Несподівана ефективність цього конкретного лікування була лише першою підказкою, яка привела мене на шлях до нового розуміння психічних захворювань. Ця книга дасть вам змогу зрозуміти, відправляючи в подорож, яка, я сподіваюся, змінить ваше уявлення про психічні захворювання й психічне здоров'я.

Ось короткий огляд змісту цієї книги:

- Я почну з опису нинішньої ситуації в галузі психічного здоров'я: означу злободенні проблеми та питання й поясню, чому вони важливі.
- Ви дізнаєтеся дещо, що може здатися приголомшливим: психічні розлади не є різними видами психічних захворювань. Це стосується таких діагнозів, як депресія, тривога, ПТСР, ОКР, РДУГ*, алкоголізм, опіоїдна залежність,

* Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — психічний розлад, різновид неврозу, що виникає внаслідок переживання однієї чи кількох подій, які пошкоджують психіку. Це, наприклад, воєнні дії, теракти, аварії чи стихійні лиха, катастрофи, побутове або статеве насильство тощо.

Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) — розлад, що проявляється виникненням у людини нав'язливих станів, приміром, нав'язливих страхів (фобій), а також нав'язливих дій, підвищеної тривоги, пригніченого настрою в супроводі вегетативних розладів.

Розлад дефіциту уваги з гіперактивністю (РДУГ) — розлад нейророзвитку, що характеризується виконавчою дисфункцією, яка викликає симптоми неувважності, гіперактивності, імпульсивності й емоційної дисрегуляції, які є надмірними та поширеними, погіршуються в різних контекстах. — Тут і далі прим. перекл., якщо не зазн. інше.

розлади харчової поведінки, аутизм, біполярний розлад і шизофренія. Симптоми різних розладів надзвичайно схожі, й багатьом людям діагностують більше ніж одне захворювання. При цьому основні біологічні, психологічні та соціальні фактори, які лежать в основі розладів із цілком різною симптоматикою, значною мірою збігаються.

- Я зроблю огляд несподіваних зв'язків між психічними розладами й деякими фізичними порушеннями, як-от ожирінням, діабетом, інфарктами, інсультами, больовими розладами, хворобою Альцгеймера та епілепсією. Щоб справді зрозуміти, що викликає психічні захворювання, ці зв'язки необхідно збагнути.
- Сукупність вищезазначених фактів розкриє просту істину: *психічні розлади — це метаболічні розлади мозку*.
- Щоб зрозуміти, що це означає, вам потрібно з'ясувати, що таке метаболізм. Це набагато складніший процес, ніж вважає більшість, але я зроблю все можливе, щоби пояснити це максимально простими словами. Крихітні гранули, які називаються мітохондріями, відіграють ключову роль у процесі обміну речовин. Метаболізм і мітохондрії можуть пояснити всі симптоми психічних захворювань.
- Ми поговоримо про відмінності між нормальними психічними станами й психічними розладами. Наприклад, усі люди відчують тривогу, депресію та страх у різні періоди життя. Ці переживання не є розладами — це нормальна частина людського буття. Однак, коли таке трапляється в невідповідний момент або проявляється в гіпертрофованому вигляді, вони перетинають межу, що відділяє нормальний *психічний стан* від *психічного розладу*. Ви переконаєтеся, що всі психічні стани, навіть нормальні, пов'язані з обміном речовин. Наприклад, «стрес» — це психічний стан, що впливає на метаболізм: він порушує обмін речовин. Якщо стресова ситуація