

АЛЕКС
КОРБ



*Как нейрофизиология
помогает справиться
с негативом и депрессией —
шаг за шагом*

ВОСХО-
ДЯЩАЯ
СПИ-
РАЛЬ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	13
ВВЕДЕНИЕ	15
Депрессия — это нисходящая спираль	17
Что такое восходящая спираль	19
Что вы найдете в этой книге	20
Первый шаг	21
ЧАСТЬ 1	
ЗАСТРЯВШИЕ В НИСХОДЯЩЕЙ СПИРАЛИ	
[ГЛАВА 1] КАРТА МОЗГА В ДЕПРЕССИИ	25
Что такое депрессия	26
Депрессия — как дорожная пробка	28
Скорая помощь в нейрофизиологии	29
Химия депрессии	31
Нейронные цепи депрессии	35
Все взаимосвязано	45
Что случилось с мозгом	46
Как ваш мозг стал именно таким, какой есть	49
Используйте восходящую спираль	51
[ГЛАВА 2] В ЗАПАДНЕ ВОЛНЕНИЙ И ТРЕВОГ	53
Почему мозг испытывает тревогу	55
Различия между тревогами и переживаниями	58

	Почему мозг волнуется	60
	Почему тревоги и волнения бывают полезными	62
	Азбука переживаний	63
	Формирование восходящей спирали для борьбы с волнениями и тревогами	66
[ГЛАВА 3]	Если видно только плохое	71
	Эмоциональные когнитивные искажения	72
	Соотношение между негативом и позитивом	75
	Мозг некоторых людей склонен к негативному восприятию	76
	Как изменять негативный настрой	86
[ГЛАВА 4]	В мертвой хватке плохих привычек	89
	Как мозг контролирует наши действия	91
	Хроническая усталость	96
	Как привычки активизируются под воздействием стрессов	97
	Как контролировать импульсивное поведение и подсознательные привычки	100
	Заключение	102

Часть 2
Поднимайтесь по восходящей спирали

[ГЛАВА 5]	ТРЕНИРУЙТЕ МОЗГ	107
	Если заниматься не хочется	109
	Что дают физические упражнения	110
	Восходящая спираль физической активности	122
	Как формировать восходящую спираль	123
[ГЛАВА 6]	СТАВЬТЕ ЦЕЛИ, ПРИНИМАЙТЕ РЕШЕНИЯ	125
	Почему решения не даются легко	127
	Принятие решений невозможно без префронтальной коры	128
	Принятие решений обостряет восприятие и заставляет концентрироваться	129

Принятие решений приносит радость	132
Постановка целей усиливает выработку дофамина	135
Принятие решений может подавить и использовать прежние привычки	136
Принятие решений активизирует чувство контроля за происходящим	137
Принятие решений снижает уровень тревог и волнений	139
Умение решать помогает принимать новые решения	140
[ГЛАВА 7] ДАВАЙТЕ МОЗГУ ОТДЫХ	143
Что такое гигиена сна	144
Нейрофизиологические принципы сна	145
Что сон дает в целом	149
Что сон дает мозгу	149
Улучшайте гигиену сна	156
Пробуйте когнитивно-поведенческую терапию	159
[ГЛАВА 8] ФОРМИРУЙТЕ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ	161
Как создаются привычки	162
Самоутверждение помогает изменять привычки	163
Снижайте уровень стресса	165
Спокойно принимайте свое несовершенство	166
Больше серотонина для хороших привычек	169
Активируйте префронтальную кору	172
Не бойтесь сменить окружающую обстановку	174
Продуктивное промедление	175
[ГЛАВА 9] О ВОЗДЕЙСТВИИ НА МОЗГ ЧЕРЕЗ ТЕЛО	177
Как работает взаимосвязь пары тело — мозг	179
Взаимосвязь тела и мозга в депрессивных состояниях	180

Улыбайтесь	182
Держитесь прямо	185
Придайте лицу спокойное выражение	187
Измените систему дыхания	188
Расслабьте мышцы	190
[ГЛАВА 10] Активируйте нейроны благодарности	193
Польза благодарности	194
Влияние благодарности на мозг	197
Могущественное чувство вины	201
Не сравнивайте себя с другими	202
Разница между рыбалкой и рыбной ловлей	203
[ГЛАВА 11] Полагайтесь на других	205
Проблемы во взаимоотношениях	206
Депрессия нарушает нейрохимические процессы, регулирующие любовь и доверие	208
Чем помогают вам и вашему мозгу другие люди ...	210
Активизация социальных нейронных сетей	217
Чего следует остерегаться	221
[ГЛАВА 12] Терапия для мозга	225
Доверьтесь профирам	226
Как психотерапия изменяет мозг	227
Как изменяют мозг антидепрессанты	233
Методики стимуляции мозга	236
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	241
Конец — это всегда начало чего-то	243
Благодарности	245
ОБ АВТОРЕ	247

нейронов. А по мере того как меняется работа мозга и продуцируемых им нейрохимических веществ, меняется и течение депрессии.

[17]

Депрессия — это нисходящая спираль

Мы все знаем, что значит попасть в нисходящую спираль жизни. К примеру, однажды в пятницу вечером вас приглашают на вечеринку, но вы вдруг решаете: «Сдается мне, там не будет весело», — и не идете. Вместо этого валяетесь на диване и допоздна смотрите телевизор. На следующий день долго спите, а проснувшись, чувствуете себя разбитым. Никто не звонит, вы ощущаете себя одиноким, и уже тем более не хочется ни с кем общаться. Ничто не интересно, и вот вы уже валяетесь на диване все выходные. Чувство дискомфорта и одиночества усиливается, и вы уже не знаете, что с этим делать. Любое решение кажется ужасным. Это начало того состояния, которое обычно называют депрессивным.

Нисходящие спирали возникают оттого, что происходящие вокруг вас события и принимаемые вами решения меняют режим работы вашего мозга. Если направление мыслей меняется к худшему, вы начинаете терять контроль над ситуацией, работа мозга переключается на негатив, который нарастает, как снежный ком. К счастью, у большинства людей деятельность различных нейронных групп вовремя «дает обратный ход» и приостанавливает сваливание работы мозга «в штопор». Но многие оказываются не такими удачливыми.

Распространено мнение, что находиться в депрессии — это просто все время грустить. На самом деле все значительно серьезнее. В реальности человек в депрессии не просто грустит — он безэмоционален. Внутри у него пустота. Человек чувствует себя беззащитным. У него нет никаких надежд. Те вещи, которые когда-то нравились, больше не радуют: ни еда, ни друзья, ни увлечения. Энергия куда-то уходит. Все кажется очень трудным, а найти

этому объяснения не удается. Ничто не кажется достойным тех усилий, которые требуются. Человеку трудно заснуть и трудно спать. Боли и недомогания отзываются во всем теле острее, чем прежде. Невозможно сконцентрироваться на чем-то, постоянно гнетут тревога, стыд и одиночество.

Проблема с нисходящей спиралью депрессии состоит в том, что она не просто загоняет человека все глубже в это состояние, она удерживает его там. Депрессия — очень стабильная психологическая ситуация: с ее возникновением мозг начинает выдавать команды на такие действия, которые только усугубляют все. Жизненные перемены, способные побороть подавленность, кажутся трудно осуществимыми. Выручил бы здоровый сон, но власть берет бессонница. Очень помогла бы радость от общения с друзьями, но нет стремления к контакту и нет желания кого-то беспокоить. Мозг «зацикливается»: депрессия тянет его вниз, в негатив; она столь же неумолима, как и сила земного притяжения. Настроение словно получает специальное мраморное утяжеление, которое встраивали в дно старинных ваз: как ни толкай, весомое дно не позволит перевернуться.

Депрессия вызывается сбоем во взаимодействии нейронных цепей между собой и с внешним миром. Представьте простейшую пару нейронов в виде микрофона и динамика. Если расположить их определенным образом, возникает неприятный эффект эха, царапающий слух. Расположите микрофон и динамик немного по-другому — и проблема исчезнет. Но возникла она не из-за микрофона или динамика — по отдельности-то они работают нормально. Это вопрос регулировки системы и ее отдельных частей. Нисходящая спираль депрессии отдаленно напоминает этот пример: она подпитывается особой настройкой ваших нейронных цепей.

Чуть дальше мы поговорим об этом в деталях (используя такие научные слова, как *гиппокамп* и *норэпинефрин*), однако в основе своей депрессия связана с проблемой «ломки» нейронных групп, отвечающих за *мышление* и *ощущения*. Хотя наш мозг разделен на десятки отделов, нейронные цепи, сбой в которых вызывает депрессию, концентрируются всего в нескольких из них.

«Винить» в возникновении у людей депрессивных состояний можно в основном два отдела головного мозга: префронтальную кору и лимбическую систему. Если выражаться упрощенно, то префронтальная область отвечает за *мышление*, а лимбическая часть — за *ощущения*. При депрессии что-то сбивается в обычном режиме взаимодействия между этими двумя областями. Рациональная префронтальная кора головного мозга вообще-то должна помогать лимбической системе, но при депрессии что-то в этом контакте идет не так. К счастью, внести корректировки в их взаимовлияние возможно, и именно об этом моя книга.

[19]

Что такое восходящая спираль

Вы не всегда можете изменить свое местоположение, но способны поменять направление своего движения. Что, если вместо пикирования ваша жизнь направится по восходящей спирали? Что, если вдруг вы ощутите прилив сил, станете лучше спать, чаще выбираться на природу с друзьями и почувствуете себя более счастливым? Нейронные цепочки в вашей голове способны на это так же, как и на депрессию. Чтобы запустить позитивный процесс, часто достаточно всего нескольких положительных эмоций, а потом уже перемены к лучшему охватывают всю вашу жизнь. Так начинается восходящая спираль, и ее невероятная эффективность была доказана сотнями научных исследований. Вопрос лишь в том, что же в это время происходит в мозгу и как эта спираль начинает действовать.

Оказывается, позитивные перемены в жизни человека приносят с собой положительные изменения и в деятельности нейронов. Повышается электрическая активность мозга, улучшается состав вырабатываемых в нем полезных нейрохимических веществ, и даже усиливается сама способность к генерированию нейронов. Эти изменения в работе мозга изменяют к лучшему «настройку» нейронной сети и приводят к дальнейшим позитивным переменам. Например, физические упражнения

[20]

увеличивают электрическую активность мозга во время сна. Это, в свою очередь, снижает ощущение тревоги, поднимает настроение и заряжает энергией для продолжения занятий. Точно так же выражение благодарности активизирует выработку серотонина, что улучшает настроение и помогает справляться с дурными привычками, создавая, таким образом, стимул для благодарного отношения к людям. Самая небольшая позитивная перемена в вашей жизни может подтолкнуть мозг к движению вверх по восходящей спирали.

Что вы найдете в этой книге

Книга разделена на две части. В первой объясняется, почему наш мозг так легко привыкает к нисходящей спирали, приводящей к депрессии, и подробно описывается соответствующая работа нейронных групп и нейромедиаторов. Временами это описание может показаться излишне научным, но в нашем случае речь идет о привитии понимания основных принципов работы мозга. Никто не собирается делать из вас нейрохирургов. Первая часть книги также подробно рассказывает о том, что вы можете поменять в своей жизни, а чего не можете. Понимание обоих этих аспектов — ключ к умению направить свою жизнь по восходящей спирали.

Вторая часть — о том, как определенные перемены в жизни могут повлиять на активность различных нейронных путей, чтобы преодолеть депрессию. Независимо от того, понимаете и принимаете вы это или нет, установлено, что для решения проблемы депрессии существует восемь путей, и во второй части каждому из них уделяется существенное внимание. Вот эти пути: физическая активность (глава 5), решительность в принятии решений (глава 6), хороший сон (глава 7), хорошие привычки (глава 8), здоровое экологичное питание (глава 9), благодарность (глава 10), поддержка со стороны окружающих (глава 11) и профессиональная поддержка (глава 12). В дополнение к этому по всей части разбросаны советы, которые можно использовать в жизни

независимо от того, имеете вы дело с депрессией или нет. Например, если хотите узнать о пользе массажа с научной точки зрения, обратитесь к главе 11.

[21]

Первый шаг

Если вы испытываете депрессию, но в то же время чувствуете себя достаточно здоровым для восприятия этой книги, сделайте все возможное, чтобы перенастроить свой мозг и изменить это состояние. У всех людей одинаковые нейроны и выстроенные по одним законам нейронные цепочки. Поэтому независимо от того, находитесь вы в депрессии, или испытываете тревожные состояния, или просто что-то идет не так, или все в порядке, можете использовать одни и те же нейрофизиологические методики, чтобы улучшить качество своей жизни. Мозг человека — чрезвычайно позитивный инструмент обратной связи. Часто, чтобы заставить его поверить в действенность той или иной методики, достаточно увидеть в себе самую маленькую перемену. Это примерно как взмах крыльев бабочки в Лос-Анджелесе может вызвать шторм в Нью-Йорке. Даже само прочтение этого введения — сигнал вашему мозгу, что вы на пути к лучшей жизни.

Разумеется, книга не может одним махом снабдить вас универсальным решением проблемы депрессии. Хотя бы потому, что его не существует. Однако есть десятки маленьких проверенных методов и приемов борьбы с депрессией, которые в сумме составляют больше, чем просто механическое их соединение. Если вы сможете воспользоваться для начала хотя бы одним таким методом, уже ощутите пользу. Первый шаг — самый важный, и вы его уже сделали.