

МОЗЪК НЕ ЗА ТОЗИ СВЯТ
ЗАЩО ИЗПИТВАМЕ ДЕПРЕСИЯ И ТРЕВОЖНОСТ?
ЗАЩО САМОТАТА Е ОПАСНА?
КАК ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ПОДОБРЯВА
МЕНТАЛНОТО НИ ЗДРАВЕ?

DEPPHJÄRNAN

Copyright © Anders Hansen 2021

Published by agreement with Salomonsson Agency

© Евгения Кръстева, *превод от шведски*

© Фиделия Косева, *дизайнер на корицата*

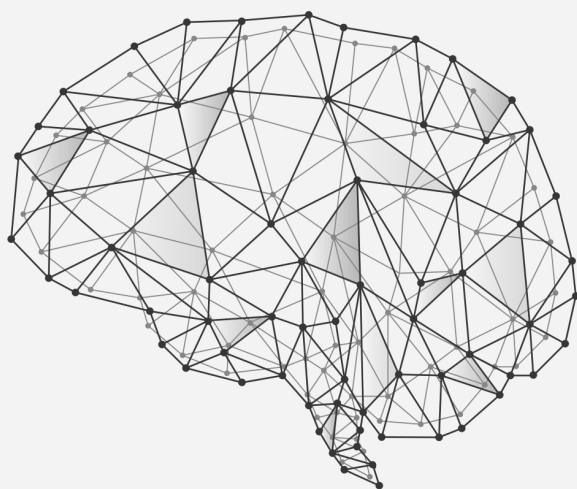
© Сиела Норма АД

София • 2022

ISBN: 978-954-28-4107-4

Андерш Хансен

МОЗЪК НЕ ЗА ТОЗИ СВЯТ



Превод от шведски:
Евгения Кръстева

 ciela

*Преди появата на мозъка във вселената нямаше болка и
тревожност.*

Роджър У. Спери



СЪДЪРЖАНИЕ

ЗАЩО СЕ ЧУВСТВАМЕ ТОЛКОВА ЗЛЕ, ЩОМ ЖИВОТЪТ НИ Е ТОЛКОВА ХУБАВ?	7
1. НИЕ СМЕ ОЦЕЛЕЛИТЕ!.....	13
2. ЗАЩО ИМАМЕ ЧУВСТВА?.....	23
3. ТРЕВОЖНОСТ И ПАНИКА.....	35
4. ДЕПРЕСИЯ	63
5. САМОТА	97
6. ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ	133
7. ПО-ЗЛЕ ЛИ СЕ ЧУВСТВАМЕ ОТ ВСЯКОГА?	165
8. ИНСТИНКТЪТ ЗА ПРЕДОПРЕДЕЛЕНОСТ.....	183
9. КАПАНЪТ НА ЩАСТИЕТО	193
ПОСЛЕСЛОВ.....	202

ТАЗИ КНИГА изследва защо толкова много от нас се чувстват зле, въпреки че животът ни е толкова хубав. В нея се разглеждат по-леки форми на депресия и тревожност, а не биполярни разстройства или шизофрения. Има две причини за това. Първата, която е и по-важна, е, че биполярните разстройства и шизофренията са твърде сложни заболявания, за да бъдат обект на изследване само на една научнопопулярна книга. Другата е, че сякаш в съвременното общество нараства броят на страдащите от по-леки психически разстройства, за разлика от онези, страдащи от шизофрения или тежки форми на биполярни разстройства. Ще представя настроянията ни от биологична гледна точка, което от личен опит знам, че може да помогне на много хора. Ти, който често това и се чувстваш зле: потърси помощ, защото винаги можеш да получиш. А ти, който приемаш лекарства заради психическото си състояние: винаги се допитвай до лекаря си.



ЗАЩО СЕ ЧУВСТВАМЕ ТОЛКОВА ЗЛЕ, ЩОМ ЖИВОТЪТ НИ Е ТОЛКОВА ХУБАВ?

СИГУРНО ПОНЯКОГА изпитваш физически дискомфорт. Може би те измъчва лека тревожност. Вероятно на моменти си парализиран от абсолютна паника. Може би си имал периоди, през които си се чувствал толкова потиснат, че едва си успявал да станеш от леглото. Ако се замисли човек, това е малко странно, защото в главата ти се крие толкова развито чудо на биологията, че то би трябвало да се справи с... ами с *всичко*.

Твоят непрекъснато променящ се и невероятно динамичен мозък се състои от 86 милиарда клетки с поне *100 000 милиарда връзки*. Те създават сложни мрежи, които ръководят органите ти и обработват, тълкуват и приоритизират безкрайния поток от сигнали, възприемани от сетивата ти. Мозъкът ти може да съхрани информация, равняваща се на 11 000 библиотеки, пълни с книги – защото именно толкова много данни може да запази паметта ти. И за стотни от секундата може да намери най-подходящата информация – даже и да са минали десетилетия от запаметяването ѝ, и да я съпостави с току-що възприетите сигнали.

Ако мозъкът ти е способен на всичко това, защо тогава не може да се справи с лесната задача да те накара да се чувстваш постоянно фантастично? Защо не спира да спъва емоционалния ти живот? Тази загадка става още по-странна, когато се замислим, че живеем в изобилие, което би спряло дъха на повечето царе, царици, императори и фараони. На

много места вече няма глад и войни. Живеем по-дълго и сме по-здрави от всякога. Освен това и при най-малкия намек за скука всички знания и средства за развлечение на света са само на един клик разстояние.

Въпреки че животът ни никога не е бил по-хубав, изглежда, много хора не се чувстват добре психически. Едва ли не през ден се появяват обезпокоителни доклади, според които броят на страдащите от психически проблеми нараства. В Швеция всеки осми възрастен приема антидепресанти. По данни на Световната здравна организация (СЗО) 284 милиона души из целия свят страдат от тревожност, а 280 милиона – от депресия. Има опасения, че след няколко години различните форми на депресия ще започнат да вредят повече от което и да е друго заболяване по света върху здравето на хората.

Защо се чувстваме толкова зле, щом животът ни е толкова хубав? Мъча се да отговоря на този въпрос през цялата си кариера. Да не би 284 милиона души да страдат от някакво мозъчно заболяване? Нима у всеки осми възрастен има дефицит на невротрансмитери? Открих един нов начин на мислене едва когато осъзнах, че не можем да вземем предвид само къде сме днес, а и къде сме били. Този начин на мислене спомага за по-задълбоченото разбиране на емоционалния ни живот и също така отваря нови възможности за подобряването му.

Мисля, че отговорът на въпроса защо се чувстваме толкова зле, щом животът ни е толкова хубав, е, че сме забравили, че сме продукт на биологията. Не помним и какво ни кара да се чувстваме добре. Затова в тази книга ще разгледаме емоционалния ни живот и благополучието ни от невробиологична перспектива, като изследваме защо мозъкът работи по начина, по който работи. Работил съм с хиляди пациенти

и това ми е помогнало да осъзная колко ценно е това знание. Благодарение на него разбираш по-добре върху какво трябва да наблегнеш, за да се чувстваш възможно най-хубаво. Освен това ти помага да се опознаеш по-задълбочено и да не си толкова строг със себе си.

Първо ще разгледаме какво се случва в мозъците ни при появата на най-обичайните психически заболявания – депресия и тревожност – и защо те понякога могат да означават, че сме здрави, а не болни. След това ще видим какво можем да направим, за да се справим с тях. После ще изследваме дали наистина се чувстваме по-зле отпреди и как емоционалният ни живот, пречупен през призмата на биологията, може да се отрази на това. Накрая ще се опитаем да разберем какво ни прави щастливи.

Но нека да започнем от началото – буквално.

