

УРАВНОВЕСЕНИЯТ МОЗЪК
Науката за психичното здраве
или
как да се чувстваме по-добре още сега!

THE BALANCED BRAIN. THE SCIENCE OF MENTAL HEALTH

Copyright © Camilla Nord, 2023

The moral right of the author has been asserted.

© Елена Филипова, *превод от английски*

© Дамян Дамянов, *дизайнер на корицата*

© Сиела Норма АД

София • 2025

ISBN: 978-954-28-5167-7

ПРОФ. КАМИЛА НОРД

УРАВНО- ВЕСЕНИЯТ МОЗЪК

Науката за психичното здраве

или Как да се чувстваме
по-добре още сега!

Превод от английски Елена Филипова

 ciela

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение.....	9
----------------	---

ЧАСТ 1. КАК МОЗЪКЪТ ИЗГРАЖДА ПСИХИЧНОТО ВИ ЗДРАВЕ.....	23
---	----

1. Естествени еуфории: удоволствието, болката и мозъкът.....	25
2. Оста мозък–тяло	59
3. Как се научаваме да очакваме благополучие.....	90
4. Мотивация, стремление и „искане“	111

ЧАСТ 2. УКРЕПВАНЕ НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ ПОСРЕДСТВОМ МОЗЪКА	133
--	-----

5. Плацебо и ноцебо	135
6. Как действат антидепресантите?	149
7. Други дроги.....	169
8. Как психотерапията променя мозъка	191
9. Наелектризирани чувства	215
10. Има ли психично-здравословен начин на живот?	236
11. Променящата се природа на психичното здраве и разстройство	263

Благодарности.....	277
--------------------	-----

Бележки	279
---------------	-----

На Р. П. Л.

Въведение

Радостта е такава човешка лудост.

Зейди Смит

КОГА ЗА ПОСЛЕДНО ИЗПИТАХТЕ АБСОЛЮТНА РАДОСТ?

Ожених се в една горичка край Кеймбридж през лятото на 2019 г., когато бях на 29 години. Улучихме точния момент. Една година по-късно – когато годежите сред моите 30-годишни приятели рязко се увеличиха – сватбите по време на пандемията бяха отменени, отлагани, посещавани само от кумовете. Но в нощта преди сватбата ми – обективно погледнато, катастрофа от по-малък мащаб – заваля като из ведро. В 2 ч. през нощта дъждът звучеше като библейска буря. Преместих се в свободната спалня и прекарах нощта будна, разтревожена до прилошаване, представяйки си как масите, столовете, балите слама и канапетата, които бяхме наредили в гората през деня, прогизват целите, а роднините и сватове ми са целите в кал и негодувание заради безразсъдния ни избор да направим сватбата си на открито в британското лято.

Но в гората по пладне на следващия ден нямаше и помен от бурята. Слънцето прозираше през листата и падаше върху главите на роднини, за които години наред бях смятала, че няма да дойдат на сватбата ми. Погледнах към съпругата си и след това през следващите десет часа изпитвах абсолютно съвършена радост чак до мига, когато заспах (дълбоко, непробудно – нямам представа дали е валило в онази нощ).

Радостта изглежда ефимерна, неподдаваща се на количествено определение. По самата си природа тя е рядка и неочаквана – нещо не-

обичайно, много далеч от онова, което бихме предсказали въз основа на всекидневния си живот. Много от дните ни не съдържат нито едно преживяване, носещо радост. Повечето дни имат добри и лоши елементи, предсказуеми и непредсказуеми – изненадващ успех, непредвидена загуба. „Уравновесеният мозък“ е за това как нашият мозък изгражда усещането на всеки човек за неговото психично здраве, научавайки се да предсказва сложната, променяща се информация в света около нас.

Нещо по-всекидневно от радостта е удоволствието. Ние изпитваме удоволствие средно поне веднъж на ден^{1*}. Някои изследователи смятат, че удоволствието е осезаем начин на мислене за нашето усещане за „благополучие“, понятие, което обикновено се дефинира чрез две основни категории: първата – да се чувстваш добре в един определен момент; втората – да се чувстваш добре в живота си изобщо. Тези два компонента често са назовавани с термини от Аристотел: той нарича чувството от първата категория *хедония* – усещането за щастие, едно приятно усещане. Това е категорията, която психолозите обикновено измерват в своите експерименти и тя е свързана с две прочути определения на щастието: „притежанието на удоволствия при отсъствието на болки“ (дефиницията на Джереми Бентъм)² и нашето непосредствено възприятие за удоволствие и болка с течение на времето (дефиницията на Даниъл Канеман)³. Но социалните учени, които искат да знаят колко щастлива е една държава в сравнение с друга, е по-вероятно да измерват втората категория, *евдемония* – удовлетворението от живота и осъществяването на собствения потенциал. Тяхната работа може да отговори на въпроси като: „По-удовлетворени ли са богатите хора от живота си?“. (Отговорът е: „До известна степен“⁴. Вж. Глава 10.)

Лично аз мисля, че тези две традиционни категории на благополучието имат повече прилики, отколкото разлики. Изследванията са установили, че хората, които изпитват повече удоволствие във всекидневния си живот, съобщават също и за повече удовлетворение от живота – преживяването на *евдемония* е преплетено с *хедония*⁵. На-

* Бележките следват непоследователната номерация от оригинала заради многократно позоваване на някои изследвания. – Бел. ред.

вярно няма нищо чудно, че след като двете категории са толкова тясно свързани в индивидите, може да се окаже невъзможно те да бъдат измерени отделно една от друга. Измервани сред хора от целия свят с помощта на различни въпросници, *хедонията* и *евдемонията* са се оказвали в почти пълна корелация (0,96), поставяйки под съмнение идеята, че могат да бъдат наистина разграничени⁶. Освен това отговорите на хората на отделните въпроси за *евдемонията* и *хедонията* са намирали по-добро математическо изражение в *един-единствен* измерител на благополучието, отколкото в две отделни понятия, свързани с него⁶, което може би означава, че удоволствието и удовлетворението от живота, макар и идейно различни, на практика отразяват една и съща всеобхватна идея за благополучие.

Подобряването на душевното благополучие е цел, преследвана от десетилетия, векове, хилядолетия – ала обществото и науката все още настойчиво се борят с проблема и днес. В тази книга ще разгледаме какво ни разкрива науката за това какво значи да се чувстваш по-добре, моментно или трайно. Това означава, че ще се заемем с въпроса откъде произлиза нечие чувство за душевно благополучие – какво кара даден човек да изпитва *хедония* от едно малко, всекидневно житейско удоволствие? Как собствените ни преживявания на позитивни и негативни събития допринасят за изграждането на едно общо усещане за живота ни като негативен или позитивен? Как малките изменения в механиката, поддържаща тези процеси, могат да доведат до влошено психично здраве и как същите тези процеси се модифицират от нещата, които правим, за да подобрим психичното си здраве, такива неща като лекарства, упражнения или психотерапия?

ЩО Е ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ?

В моята лаборатория в Звеното по науки за познанието и мозъка към Медицинския изследователски съвет, подразделение на Кеймбриджския университет, заобиколено от реки и пасища, ние правим експерименти, за да разберем мозъчните процеси, водещи до по-добро или по-лошо психично здраве, особено у хората с психиатрични раз-

стройства. В крайна сметка разгадаването на тези процеси би могло да ни помогне да изобретим или усъвършенстваме някакви лечения. Но психичното здраве може да означава много различни неща за различните хора. Невроучените нямат единодушие относно една всеобща дефиниция за „психично здраве“. Нямат го и психолозите, философите или коя да е друга група, към която би могъл да се обърне човек за окончателна позиция по въпроса. Бихте могли да си помислите, че това може да е проблематично за учени като мен, които изучават психичното здраве. Всъщност повечето невроучени не оставят философската дилема да застане на пътя на интересните експерименти. Понякога се приема, че по-доброто психично здраве означава по-нисък резултат по някой клиничен показател (който сам по себе си може да измерва депресия, тревожност, стрес или произволен брой други фактори). Друг път се ползват положителните резултати от показателите за благополучие – удовлетворението от живота например. Трети път може да се стигне до извода, че конкретни вещества в мозъка, видове поведение, проявявани от животни или хора, или области на мозъчна активност представляват някакъв аспект на психичното здраве (удоволствие, възнаграждение и т.н.). Една пълна картина на психичното здраве трябва да включва всички тези аспекти, от преживяванията до биологията, и да очертава пътищата помежду им.

В тази книга аз използвам термини като „психично-здравни заболявания“, „психиатрични разстройства“ и „психични болести“ сравнително взаимозаменяемо, за да обозначавам такива разстройства като голямото депресивно разстройство, шизофренията, генерализираното тревожно разстройство и т.н. Тези по-медицински термини се прилагат, когато проявленията на лошото психично здраве са достатъчно тежки, за да затруднят функционирането, и отговарят на други специфични диагностични критерии. Начинът обаче, по който учените назовават тези заболявания, постоянно се променя. В някои случаи аз ползвам по-общия израз „психично-здравни проблеми“ или „психично неразположение“, за да укажа, че някой може да изпитва проблеми, без да преминава прага на тези традиционни диагностични критерии, или пък проблемите му може да не попадат еднозначно в една-единствена диа-

гностична категория. Тъй или иначе, струва си да се помни, че различните хора, които имат лошо психично здраве, може да изберат да наричат собствените си преживявания с термини, които са най-смислени за тях самите (например като „преживявания“ или „проблеми“ вместо „разстройства“ или „заболявания“, или обратното).

Моят възглед за психичното здраве в мозъка е, че то е вид равновесие. В биологията живите организми оцеляват, като поддържат хомеостаза – относително стабилно състояние вътре в тялото независимо от промените другаде (температурата отвън, нивото на кръвната ви захар, хидратацията ви и т.н.). Запазването на равновесието изисква промяна – тялото ви се поти, за да намали температурата ви; ядете поничка, за да увеличите кръвната си захар; пиете течности, след като сте бягали бързо. Онова, което смятаме за „психично здраве“, също изисква хомеостаза. Както и хомеостазата на тялото ни, поддържането на „уравновесен мозък“ изисква гъвкаво реагиране на промените в средата ви. Това включва нашата вътрешна среда – която може да носи изпитания посредством емоционална болка или дори инфекция, както и външната ни среда, която ни сблъсква всекидневно с различните стресиращи фактори в живота. Характерна за това равновесие е способността на психичното ви състояние по-скоро да помага за функционирането ви, отколкото да го възпрепятства, и съответно да увеличава шансовете ви за оцеляване. При хората, страдали от лошо психично здраве в някакви моменти от живота си, психичното състояние може понякога да накърнява способността им да вършат всекидневните си дейности, да се радват на времето с близките си или други неща, които са жизненоважни, за да живеят добре в света.

ОТКЪДЕ ПРОИЗХОЖДА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ?

Психичното здраве се поддържа от множество различни мозъчни процеси, от онези, които са свързани с удоволствието и болката, до онези, които поддържат мотивацията и ученето. Биологията на мозъка ви и тясната ѝ връзка с физическото ви тяло създава, поддържа и защитава психичното ви здраве. Вие може би вече ползвате множе-

ство различни методи, за да поддържате или подобрявате психичното си здраве, и всеки от тези методи ще има специфични ефекти върху тези мозъчни процеси. Но навярно вече сте забелязали, че ако приятели ви препоръчат някакви методи, ползвани от тях („Опитай йога!“), те може да не постигнат абсолютно нищо при вас. Това е така, защото мерките за подобряване на психичното здраве действат или не действат в контекста на мозъчните (и телесните) процеси на конкретния човек. Тези постоянни биологични процеси в мозъка ви се формират от често пъти недоловимите различия в гените ви, които влияят на общото ви предразположение към конкретни мисли, настроения или поведенчески модели. Също толкова важно – тези процеси се моделират от цяла гама преживявания от по-ранния живот. (Казвам по-ранния живот, защото често се приема, че всички преживявания, формиращи психичното здраве или болест, се случват в детството, когато рискът е най-висок; те обаче могат да се случват през целия живот.) Това не са независими, а взаимодействащи си фактори, като ефектът на някои генетични предразположения се изменя от заобикалящата среда, а (макар и по-пренебрегвано в популярните представи) излагането на конкретна заобикаляща среда се влияе от нечие генетично устройство. Нищо в „биологичното“ обаче не предполага статична причина – тези фактори (и техните взаимодействия) са динамични, особено решаващи в определени точки от развитието, но от значение през целия живот на човека.

Това е така, защото много елементи на нервната система са пластични, променливи, моделирани от средата си. Под „нервна система“ имам предвид главовия и гръбначния мозък, но също и техните обширни и двупосочни пътища на комуникация с останалото тяло. Функционирането на нервната система се влияе от генетичния ни строеж, културните фактори, икономическата сигурност, стресиращите житейски преживявания, социалния свят, в който живеем, храненето ни и физическото състояние на тялото ни (да споменем само някои), като всички те засягат психичното ни здраве посредством ефектите си върху нервната система. Може да изглежда невъзможно да се измери и определи количествено едно явление, произхождащо от такава широка мрежа от фактори. Това несъмнено е много сложно. Но все-

ки фактор предизвиква по-добро или по-лошо психично здраве, като променя някакъв физиологичен процес в нервната система. Случаите на лошо психично здраве може да произхождат от неимоверно различни причини във и извън тялото. Както ще откриете в тази книга, психичното здраве може да бъде подобро или лекувано и чрез също толкова широко разнообразие от неща във и извън тялото. Но независимо от причината мозъкът е финалният общ път към психичното здраве – крайната цел на всеки рисков фактор и всяко лечение.

Това може да ви изненада. Може би интуицията ви е, че психичното здраве функционира малко по-различно в сравнение с физическите заболявания, влияещи на конкретни органи или органиви системи, като например сърдечните заболявания или диабета. Може дори да изглежда непочтително да се твърди, че психичните заболявания са физически, като се има предвид, че те несъмнено се влияят от множество значими обществени фактори (макар че общественото влияние не е характерно единствено за психичното здраве – заболяванията, засягащи други органиви системи, като белите дробове или сърцето, могат да имат социални причини, като например нееднаквото замърсяване или достъпа до здравословна храна). Но тъй както крайният ефект на тези други социално обусловени заболявания е в тяхното въздействие върху биологията ни, така и преживяването на всички психични състояния също е физически процес. Психичното благополучие и чувствителността ни към психични заболявания в различни моменти от живота ни се изгражда посредством постоянните биологични процеси в мозъка ни. Тези биологични процеси оформят нашето възприятие за света – външната ни среда и тялото ни (вътрешната ни среда). Промени в тези процеси или различни изчисления от страна на същите мозъчни процеси могат да доведат дотам, че възприятията ви да станат изкривени, неадаптивни и изобщо недопринасящи за житейските ви стремления. Това предизвиква симптоми, които свързваме с „психичното заболяване“ – когато чувствата, мислите или поведението ви значително възпрепятстват всекидневния ви живот до степен да имате например хронично потиснато настроение и мисли за самоубийство (както е при такива разстройства като клиничната депресия и бипо-

лярното разстройство), повтарящи се мисли, които ви пречат да осъществявате други важни страни от живота си (както е при такива разстройства като генерализираното тревожно разстройство, социалното разстройство и obsесивно-компулсивното разстройство), или увредено усещане за реалност (както е при такива психотични разстройства като шизофренията).

Един пример за обща функция на мозъка, поддържаща психичното здраве и способна да го тласне към психично заболяване, е умението на мозъка да учи за събитията в света и да ги предсказва. Това включва предсказания за външната (Има ли тигър наоколо?) и вътрешната среда (Гладен ли съм? Жаден? Изпаднал в ужас?). Най-очевидният, най-важният, най-приковаващият вниманието случай за нашия мозък е, когато тези предсказания са неверни, защото тогава може да му се наложи да актуализира представата си за света – може да му се наложи да учи. Този процес на предсказване и учене често е несъзнателен, вплетен във фоновите преживявания на всеки ден от живота ви. От целия си живот например вие сте научили, че предметите падат надолу към земята, въпреки че (вероятно) никога не сте били учени на това изрично. В контекста на психичното здраве сте научили и много други неща, които влияят на настроението, емоциите и мисловните ви модели – дали очаквате да получите положителен, или отрицателен прием, когато срещате нови хора, дали очаквате много, или малко удоволствие от всекидневните си дейности, дали сте особено чувствителни към болката, или други телесни сигнали (редом с другите фактори). А тези очаквания влияят на това колко вероятно е да имате лошо психично здраве.

Един принцип например, общ за чувствата на благополучие, щастие, удоволствие, веселие и другите положителни чувства, е, че те възникват, когато резултатът е по-добър от очакваното от мозъка ви (но все още е в диапазона на възможното според предсказанията на мозъка ви). Това значи, че е полезно да очакваме добри неща, но може да е дори още по-полезно да очакваме неща, които са малко по-малко добри, отколкото са се оказали впоследствие – именно това преживяване на положителна изненада може да увеличи моментното

ни благополучие (вж. Глава 3). Понякога някое преживяване в света е неимоверно по-добро от очакваното – една сватба, разминала се на косъм с превръщането си в кално тресавище, е извънредно положителна изненада, предизвикваща несъразмерен ефект върху непосредственото благополучие. В повечето случаи обаче изненадите, които срещате, се случват по не толкова забележителен начин, като повтарящи се всекидневни преживявания – обикновено банални, понякога разочароващи, на моменти изключителни, – които се натрупват с времето, с наслаждаващ се ефект върху усещането ви за психично здраве. Това натрупване на очаквания става посредством процесите на учене в мозъка, задействани от изненадата (както положителна, така и отрицателна), за да променят неусетно начина, по който ще преживявате света утре в сравнение с днес. Този процес на очаквания, изненада и учене е една от основополагащите съставки на психичното здраве, в това число науката за онова, което ни прави жилави, което ни излага на риск от психични разстройства и кои страни на психичното здраве може да са ключови цели за различните лечения и въздействия.

Тъй като вашата представа за света е уникална за вас, формирана от годините преживявания и съобразно собственото ви генетично устройство, няма една общовалидна рецепта за психично здраве. Различията в неврохимията на мозъка (редом с много други фактори) може да накарат някои хора да се отвърщават от онова, което други обожават. Аналогично, индивидуалното устройство на мозъка означава, че различните начини за подобряване на психичното здраве обикновено действат само в една подгрупа от хората. Когато срещнете популярна статия за лечението X или диетата Y, подобряващи психичното здраве или щастието, в най-добрия случай това означава средностатистическа стойност сред цяла група (понякога доста малка група). Но използването само на средната стойност може да засенчва факта, че лечението може да действа блестящо при някои хора – и ужасно при други.

Затова, когато става въпрос за психично здраве, онова, което действа за някой друг, може да не действа за всички вас. Това означава също, че потенциалните пътища към по-добро психично здраве, било то в ме-

дицинска среда, или чрез домашно прилагане на диети и упражнения, може да идват с персонализирани рискове – те може дори да са вредни за вас поради ефекта им върху вашата конкретна биология. Психичното здраве се поддържа от сложна мозайка от фактори. Невронауката бърза да открие начини за измерването на тези фактори, за да предскаже кои лечения при кой пациент ще подействат – но в повечето случаи тези предсказания все още не са успешни в голям мащаб.

ЗАЩО ДА СИ ПРАВИМ ТРУДА ДА РАЗБИРАМЕ ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ?

Разбирането на причината за лошото психично здраве и как да бъде подобро то е един от най-съществените въпроси на нашето време. Психично-здравните проблеми са водещата причина за заболяванията в света. Най-разпространеното психично-здравно разстройство, депресията, засяга над 250 милиона души в световен мащаб. Глобалните икономически разходи заради психично-здравни проблеми са били оценени на 2,5 трилиона долара през 2010 г., стойност, за която се очаква да се удвои до 2030 г.⁷ По-важното, психичното заболяване може да има опустошително въздействие върху качеството на живот на индивида. Огромното мнозинство от хората, които отнемат сами живота си (около 90%) страдат от психично заболяване⁸. Психично-здравната ни криза е също така глобална – 77% от самоубийствата стават в страни с нисък и среден доход⁹. Самоубийството освен това не е единственият, нито дори най-големият фактор, допринасящ за смъртността на хората с лошо психично здраве – смята се, че хората с тежки психично-здравни заболявания, като шизофрения, биполарно разстройство и депресия, губят около 25 години от очакваната продължителност на живота си главно поради повишен риск от сърдечносъдови заболявания¹⁰, което подчертава колко неотделимо е физическото здраве от психичното и съответно обратното. Дори в богатите страни с добре финансирано психично здравеопазване най-добрите ни лечения – психологическата терапия и антидепресантите – действат само при около 50% от хората, загадка, която мотивира мно-

го от невронаучните изследвания на психичното здраве при опитите ни да открием по-добри пътища за лечение.

Психичното заболяване освен това е само една страна от психичното здраве. За хората, които са имали късмета никога да не се разболеят от съдбоносна болест, запазването на доброто психично здраве е също толкова важно за тяхното благополучие и качество на живот. Простото усещане за щастие се свързва с по-дълъг живот в по-добро здраве, дори и след като вземем под внимание и другите източници на дълголетие – физически и психично-здравни проблеми, възраст, пол и социално-икономическо положение¹¹. Не е ясно защо е така – това може да се опосредства от промени в сърдечносъдовата, хормоналната и имунната система, които се свързват с преживяването на отрицателни емоции^{12, 13}. И обратно, преживяването на положителни емоции се свързва с по-ниски нива на инсулти¹⁴, сърдечни заболявания¹⁵ и дори симптоми на настинка¹⁶. Има огромна разлика между това да се чувстваш потиснат и да имаш психично заболяване – но има известно припокриване в начина, по който тези преживявания влияят на тялото и мозъка. Може би най-добрата информация за това как мозъкът поддържа психичното здраве идва от изучаването на мозъците на онези, които страдат от психични заболявания, и от изследването на онова, което те ни говорят за мозъчните процеси, поддържащи благополучието, щастieto и другите положителни психично-здравни явления.

Онова, за което знаем, че води до добро психично здраве, може да ви изненада. Неща, които може да смятате за вредни за здравето ви – яденето на захар, пиенето на бира, купонясването навън до късно, – може да имат краткотрайни или дори дълготрайни положителни ефекти върху психичното здраве. Всяко от тези „вредни за вас“ неща представлява един от безбройните начини да бъдат впрегнати в действие разнообразните системи на мозъка ви, поддържащи психичното здраве. Така например, и тук не преувеличавам, ако се смеете с приятели на телевизионно предаване, това задейства същата мозъчна система като хероина (вж. Глава 1).

Тази книга няма да ви каже да се лишите от всичко приятно, от захарта до онлайн игрите, за да се почувствате по-добре. Тя няма да

ви каже, че решението е да практикувате пълносъзнатост три пъти дневно или да вземате пробиотици. Не – тя ще ви каже какво разкрива невронауката за начина на действие на психичното здраве.

Тази книга ще ви отведе от едни от първите съвременни експерименти на невронауката за удоволствието до най-авангардните изпитвания, изследващи нови лекарства, терапии или напълно различни мерки, способни да подобрят психичното здраве. Различните глави на книгата изследват различни научни съставки на психичното здраве, някои очевидни (невробиологията на удоволствието) и някои не толкова очевидни (невронните процеси в основата на мотивацията), макар също толкова съществени. Пътът ще открием как допринасят за психичното здраве определени вещества в мозъка ви, като допамина, серотонина и опиоидите. И макар усещането за психично здраве да възниква от процесите в мозъка, самият мозък е тясно свързан с останалото тяло. Ще опиша любопитните нови трудове върху връзката между физическото ни тяло и психичното ни здраве, включително ролята, която играят стомашно-чревната и имунната ни система за психичното здраве. Тази връзка между тялото и мозъка може да е ключова за разбирането как положителните психични състояния като щастието могат да подобрят физическото ни здраве – и защо подобряването на физическото здраве чрез такива дейности като упражненията може да промени психичното здраве.

Ще изследваме обширния човешки стремеж към подобряване на психичното здраве от откриването на антидепресантите до съвременните експерименти с магически гъби; от ефектите на пълносъзнатостта върху мозъка през промените в начина на живот, свързани със съня или упражненията, до авангардните електрически лечения за депресия. Сред всичките тези неизброими пътища ще открием някои общи неща – общи мозъчни мрежи и процеси, които стоят в основата на психичното здраве и поддържат възстановяването от психично заболяване. Тези общи пътища може да са ключът към нови персонализирани лечения на психично-здравните разстройства – бъдещето на невронауката за психичното здраве.

В някакъв момент всички ние ще изпитаме душевна и физическа болка и страдание и много от нас ще потърсят някакъв лек. Мнози-

на ще бъдат разочаровани от някое прехвалено хапче или промяна в начина на живот – чудодейното лечение за един е бабини деветини за друг. Но има много неща, които можем да опитаме, за да подобрим психичното здраве, включително промени в начина на живот, способни да съхранят или защитят психичното здраве, подновено фокусиране върху съня и непредубеденост към арсенала от ефективни психиатрични медикаменти и психологически терапии за по-тежките заболявания.

Всеки път, когато бъде открито ново лечение, всеки път, когато бъде установено, че някой различен житейски фактор има връзка с по-общото щастие, най-добрият сценарий е, че това действа при някои хора. В идеалния случай – много хора. Но не всички. За да се справим с тази сложност, се налага да променим парадигмата си за психичното здраве, да се откажем от идеята, че при него нещо „действа“ или „не действа“, и да се насочим към това да разберем кои процеси засяга дадено нещо и на кои хора би могло да помогне. Моята надежда е, че тази книга ще е донякъде като ръководство към тази нова парадигма, разкривайки уроците, които можете да извлечете от невронаучните изследвания, за да повлияете на собственото си психично здраве, и уроците, които можете да пренебрегнете.