

Дэниэл Амен

ПОЛЮБИ СВОЙ МОЗГ



КАК ПРЕВРАТИТЬ СВОИ
ИЗВИЛИНЫ ИЗ НАЕЗЖЕННОЙ
КОЛЕИ В МАГИСТРАЛИ УСПЕХА

Дэниэл Амен

Полюби свой мозг

«ЭКСМО»

2018

УДК 159.9
ББК 88.3

Амен Д. Д.

Полюби свой мозг / Д. Д. Амен — «Эксмо», 2018

ISBN 978-5-04-101594-7

Зачастую мы даже не представляем себе, насколько наше самочувствие связано с состоянием и работой мозга. Когда он здоров, мы счастливы, легко достигаем успехов в делах и добиваемся расположения окружающих. Но если это не так, тревога, стресс и страхи наполняют нашу жизнь, и мы перестаем испытывать радость. О том, как заботиться о мозге, поддерживать и развивать его, рассказывает известный американский нейробиолог и автор бестселлеров Дэниэл Амен. Его книга – это коллекция маленьких правил, способных привести к большим переменам.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-101594-7

© Амен Д. Д., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

Книги о тайнах нашего мозга	6
Вступление	8
Крис: Помощь горящей матери	9
Лайза: Борьба с депрессией и проблемами памяти	10
Упущенная стратегия быстрого исцеления	12
Визуализация изменила все	14
Наш метод	16
Мозг	16
Рациональный ум	17
Привязанности	17
Вдохновение	17
Питание	17
Фактор Икс	18
Любовь	18
Возможно ли быстрое выздоровление?	19
Часть 1	23
Глава 1	24
Реакция «Бей или беги»	26
Быстрая реакция для улучшения самочувствия	27
Методика № 1. Пользуйтесь гипнозом, наводимыми образами и прогрессирующей мышечной релаксацией, чтобы входить в состояние полной расслабленности	30
Методика № 2. Овладейте диафрагмальным дыханием	34
Методика № 3. Овладейте мастерством согревания рук силой разума	36
Методика № 4. Молитесь и/или медитируйте (особенно эффективна «медитация милосердия»)	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Дэниэл Дж. Амен
Полюби свой мозг

***Как превратить свои извилины из
наезженной колеи в магистрали успеха***

Dr. Daniel G. Amen

FEEL BETTER FAST AND MAKE IT LAST

Originally published in English in the U.S.A. under the title: Feel Better Fast and Make It Last,
by Dr. Daniel G. Amen

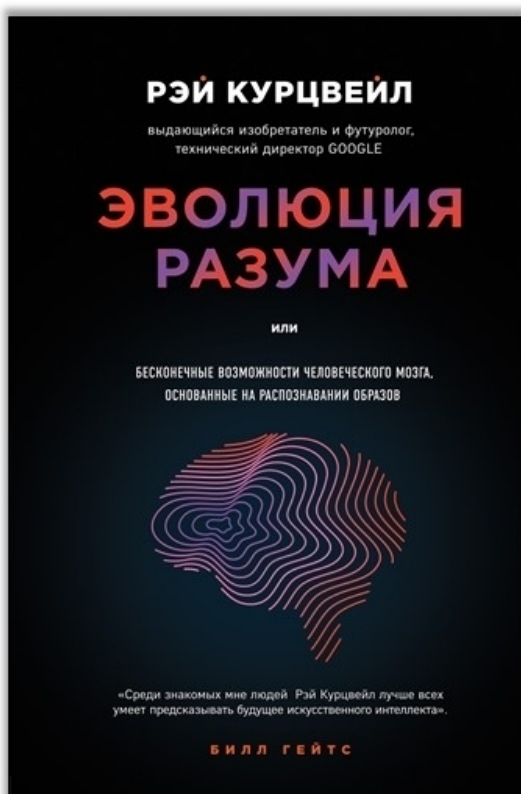
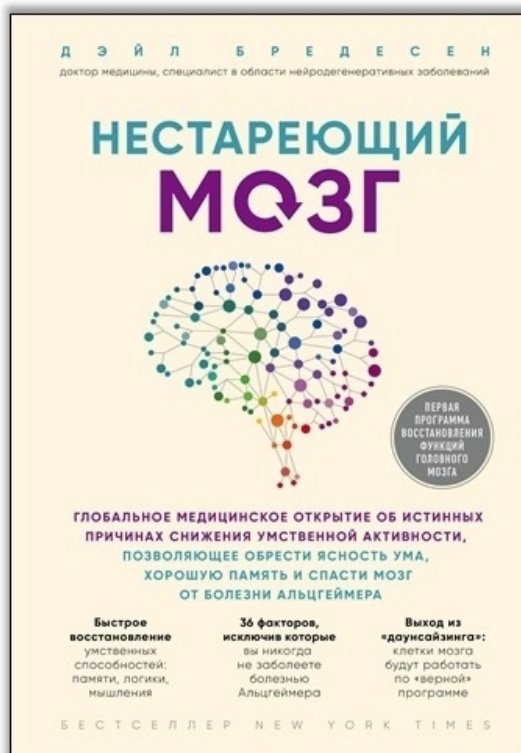
Copyright © 2018 by Dr. Daniel G. Amen Russian edition published with permission of
Tyndale House Publishers, Inc. All rights reserved.

© Савельев К., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Книги о тайнах нашего мозга



Нестареющий мозг

Впервые за всю историю человечества разработана система, позволяющая остановить и обернуть вспять развитие заболеваний, которые связаны с мыслительной деятельностью человека: болезнь Альцгеймера, деменцию и др. Специалист в области нейродегенеративных заболеваний, Дейл Бредесен выделил 36 метаболических факторов, которые приводят к снижению умственной деятельности человека. Устранив их, вы сможете быть уверены в своем мозге на 100 % в любой промежуток своей жизни.

Гендерный мозг. Современная нейробиология развенчивает миф о женском мозге

Мальчики никогда не плачут и являются лидерами от рождения. Девочки плохо ориентируются на местности и очень чувствительны. Подобные утверждения не только антинаучны, но и вредны, считает нейробиолог Джинна Риппон. «Женский» мозг, часть несовершенной и хрупкой биологии, долго считали достаточным основанием, чтобы не допускать «слабый пол» к образованию, политике и науке. Автор книги разрушает мифы о разнице «мужского» и «женского» и объясняет, почему это разделение отравляет жизнь не только женщин, но и мужчин.

Эволюция разума, или Бесконечные возможности человеческого мозга, основанные на распознавании образов

Книга Рэя Курцвейла, технического директора Google и известного футуролога, заставляет по-другому смотреть на совершенно привычные вещи в жизни. Неужели действительно грядет время, когда искусственный интеллект будет властвовать во всех сферах жизни людей? И если это случится, должно ли это нас пугать? Он раскрывает бесконечный потенциал возможностей в сфере обратного проектирования человеческого мозга, а потому «Эволюцию разума» невозможно пропустить всем тем, кто интересуется развитием искусственного интеллекта или просто будущим цивилизации.

Мозг – повелитель времени

Американский ученый Дин Буономано делится с читателями поистине революционными исследованиями различных функций мозга. Как наш мозг ощущает и считывает время? Что такое чувство времени? Как оно связано с распознаванием речи и музыки? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете на страницах этой книги.

Медицинская оговорка

Информация, представленная в этой книге, является результатом многолетнего практического опыта и клинических исследований автора. В силу необходимости она имеет общий характер и не является заменой обследования или лечения у компетентного врача. Если вы считаете, что нуждаетесь в медицинской помощи, как можно скорее обратитесь к соответствующему специалисту. Истории, описанные в этой книге, правдивы, но имена и обстоятельства изменены для защиты анонимности пациентов.

Вступление

Полюби свой мозг: основной подход

В самые мрачные моменты нашей жизни мы должны сосредоточиться, чтобы увидеть свет.

СУЖДЕНИЕ, ПРИПИСЫВАЕМОЕ АРИСТОТЕЛЮ

Практически каждый из нас испытывал тревогу, депрессию, горе или ощущение безнадёжности на каком-то этапе своей жизни. Совершенно нормально проходить через трудные периоды, когда мы оказываемся растерянными и напуганными независимо от того, есть ли у нас какое-то психическое расстройство. Но наша реакция на вызовы и проблемы играет решающую роль в нашем отношении к ним – не только в данный момент, но и в долгосрочной перспективе.

Каждый из нас хочет побыстрее избавиться от страданий. К сожалению, многие люди прибегают к самолечению с помощью энергетических напитков, переедания, алкоголя, наркотиков, рискованных половых связей, вспышек гнева или бездумной траты времени на телевизор, компьютерные игры, социальные сети и шопинг. Хотя все это может принести временное облегчение, обычно проблемы только закрепляются и даже усугубляются. Нередко они становятся еще более серьезными, превращаясь в эмоциональное истощение, ожирение, наркоманию, венерические болезни, крах отношений или финансовую катастрофу.

Я психиатр и исследователь в области томографии мозга, основатель клиники Амена, которая имеет одни из самых высоких показателей успеха лечения людей с комплексными и трудно поддающимися терапии психическими расстройствами, такими как СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), аффективные расстройства, посттравматический стресс и так далее. Благодаря накопленному опыту я понимаю, как важно *чувствовать себя лучше сейчас и тому подобное*. В этой книге я обозначу стратегии, которые должны обеспечить вам больше радости, душевного спокойствия, энергии и психической устойчивости как сейчас, так и в будущем.

Многое способно помочь на непродолжительное время, но в длительной перспективе оно приводит лишь к дальнейшему ухудшению самочувствия – или появлению новых проблем. Вот две истории, показывающие, как верные средства могут направить вас на правильный путь.

Крис: Помощь горюющей матери

Я познакомился с Крис в Северной Калифорнии, когда читал там лекцию. Она сказала, что два года назад потеряла свою двенадцатилетнюю дочь Сэмми из-за рака костного мозга. Крис не имела понятия, как тяжело смерть Сэмми скажется на ней. Каждый вечер, когда она ложилась спать, перед ней возникали образы болезни и смерти дочери. Она начала пить, чтобы успокоиться, но по утрам просыпалась в панике, и ужас преследовал ее еще долго после этого. Она ощущала себя настолько подавленной и бесполезной, что втайне подумывала о самоубийстве на вторую годовщину со дня смерти Сэмми.

За несколько недель до годовщины Крис навестила подругу своей сестры, которую она описала как подтянутую и оптимистичную женщину. Крис, чей рост не превышал 160 см, пополнила до 90 килограммов и находилась в таком мрачном расположении духа, что не могла улыбаться. «У подруги был экземпляр книги «Измени свой мозг – изменится и тело!» – объяснила Крис. – Я пролистала книгу и подумала: «Ну ладно, мне это нравится. В этом есть смысл. Нужно искать в жизни яркую сторону». В конце концов, тогда мне приходилось выбирать между самоубийством, алкоголизмом и реабилитационной клиникой, а я была слишком гордой для этого».

Вернувшись домой, Крис загрузила электронную копию моей книги «Измени свой мозг – изменится и тело!» и прочитала ее от корки до корки.

«Я до сих пор помню, что чувствовала, когда прочитала, что алкоголь не дает человеку «ощущение сочувствия и сострадания к другим». Я понимала, что должна вернуть эти чувства ради моего мужа и других детей. Нужно было вновь обрести целостность и вкус к жизни».

«Тогда я стала четко следовать плану, – сказала Крис. – Я избавилась от спиртного, перестала есть полуфабрикаты и начала принимать рыбий жир и витамин D». Она почти сразу же почувствовала улучшение. «Через восемь дней я больше не беспокоилась о своем ожирении. Я была свободна! Я употребляла действительно полезную еду, поэтому тяга к спиртному прекратилась вместе с позывами лезть в холодильник. Я избавилась от всех диетических напитков с сахарином и глюкозой. В итоге я впервые за четыре года смогла спокойно спать по ночам и не просыпаться в панике». Через два с половиной месяца Крис сбросила 10 кг и бегала четыре раза в неделю. Через пять месяцев она сбросила 15 кг, а ее талия стала стройнее на 20 см. Кожа стала здоровой, настрой – бодрым, и она ощутила себя совершенно новой женщиной. Разумеется, Крис так и не смогла забыть свою дочь, но Сэмми не хотела бы, чтобы ее мать так страдала. Теперь она убеждена, что Сэмми гордилась бы ею.

Лучшее время для преодоления душевного кризиса наступает еще до его начала. Поиск оправданий, чтобы есть нездоровые продукты, употреблять спиртное или курить травку для избавления от боли, лишь продлевает страдания. Никогда не пользуйтесь кризисом как оправданием для дурных привычек.

Если вы похожи на меня, то, когда вам больно, вы хотите испытать облегчение, и побыстрее! Во время моей психиатрической подготовки у меня был замечательный наставник, д-р Джек Макдермотт, в то время один из ведущих психиатров в мире. Мне нравились его лекции о том, как нужно помогать детям, подросткам, взрослым людям и семьям, сталкивающимся с жизненными проблемами. В своей профессиональной оценке моих успехов в конце года он написал: «Доктор Амен – блестящий, компетентный и заботливый врач-психиатр, но ему нужно больше терпения. Он хочет, чтобы люди исцелялись быстро». И тогда, и сейчас я не вижу в этом желании ничего крамольного. Страдающие люди хотят как можно быстрее избавиться от страданий. Никто не хочет проявлять терпение в этом вопросе. Никто не хочет, чтобы процесс исцеления был долгим. Они хотят выздороветь быстро, и они хотят, чтобы это было надолго.

Лайза: Борьба с депрессией и проблемами памяти

Лайзе, привлекательной женщине с огненно-рыжими волосами, было 50 лет, когда она впервые пришла в нашу клинику в Атланте. Она видела одну из моих программ по телевидению и привела к нам своего сына-подростка с СДВГ, поскольку он не реагировал на лечение. Она тоже решила пройти сканирование на томографе. Вот что она сказала: «Я очень рассеянная, постоянно опаздываю, и у меня ухудшилась память... У моего отца и его матери была деменция [старческое слабоумие], и я не хочу такого конца... Я правда чувствую себя так, как будто у меня ранние симптомы деменции. Я устала от депрессии и от жизненной борьбы». Она была актрисой, а потом в течение двадцати лет оставалась домохозяйкой и матерью, прикованной к дому. По мере того как ее дети становились более независимыми, она все больше хотела вернуться на сцену, но не верила, что ей это по силам. Она сказала одной из своих подруг: «Я уже не смогу вернуться к работе. Я ничего не запоминаю и не смогу сосредоточиться. Я даже не могу принимать решения».

Два года перед тем, как Лайза обратилась к нам, были самыми трудными в ее жизни. У нее было множество проблем: трудности в обучении у младшего сына, депрессия у дочери, деменция у отца, смерть свекрови. Испытывая хронический стресс, Лайза отмечала все новые проблемы с памятью. Она могла договориться о встрече, а потом забыть об этом, хотя и делала пометку в своем календаре. За полгода до нашего знакомства ей поставили диагноз СДВГ и прописали аддерол, но она чувствовала, что это не помогло.¹

В начале нашей работы с Лайзой мы провели обследование на томографе методом ОЭКТ (однофотонная эмиссионная компьютерная томография), выявляющее состояние кровотока и мозговую активность – в общем, работу мозга. Ее томограмма демонстрировала резкое уменьшение кровоснабжения во всем мозге, что было тревожно, принимая во внимание семейную историю болезни Альцгеймера. Наше исследование позволило доказать, что болезнь Альцгеймера и другие виды деменции зарождаются в мозге за десятилетия до проявления видимых симптомов. У Лайзы уже были такие симптомы, и ее мозг показывал, что она движется к участи, постигшей ее мать и отца.

Томограмма Лайзы была тревожным звонком, извещавшим о том, что ей необходимо серьезно подойти к реабилитации своего мозга *уже сейчас*, если она хочет поправиться и не стать тяжким бременем для детей. Она была готова выполнять все наши рекомендации, включавшие прием специальных добавок и процедуры гипербарической оксигенации (ГБО, см. приложение А), усиливающие приток крови к мозгу. Через несколько месяцев она обнаружила заметное улучшение своего настроения, памяти и внимания. Она прошла кастинг на телевидении и получила главную роль директора ФБР в пилотной серии телесериала. Позднее она сказала мне, что это было бы невозможно без интенсивной реабилитации и заботы о мозге. Ее контрольные томограммы два года спустя показали значительное улучшение – процесс, который мы неоднократно наблюдали за последние тридцать лет. Ваш мозг может стать лучше, и вы будете лучше себя чувствовать; мы можем это доказать!

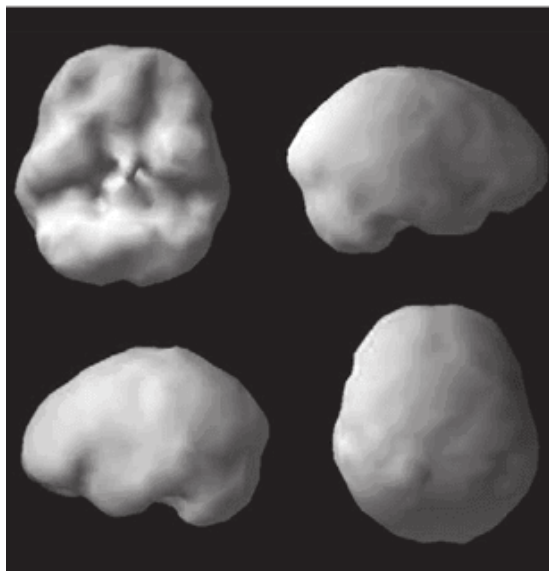
Как читать томограммы ОЭКТ

В этой книге вы найдете целый ряд томограмм ОЭКТ, сделанных на пациентах клиники Амена.

¹ Аддерол – стимулятор нервной системы на основе изомеров амфетамина. – Прим. пер.

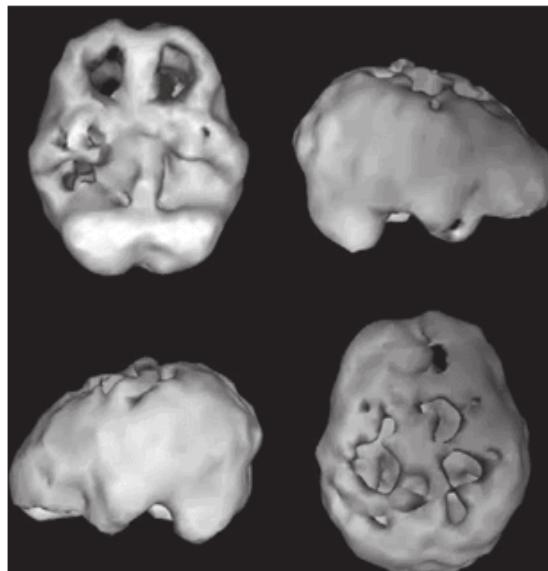
Каждая томограмма содержит четыре изображения. Сначала вы видите мозг снизу; потом, двигаясь по часовой стрелке, справа, сверху и слева. Подробную информацию об ОЭКТ и о том, кому рекомендуется эта процедура, вы можете найти в конце главы 11.

ТОМОГРАММА ЗДОРОВОГО МОЗГА



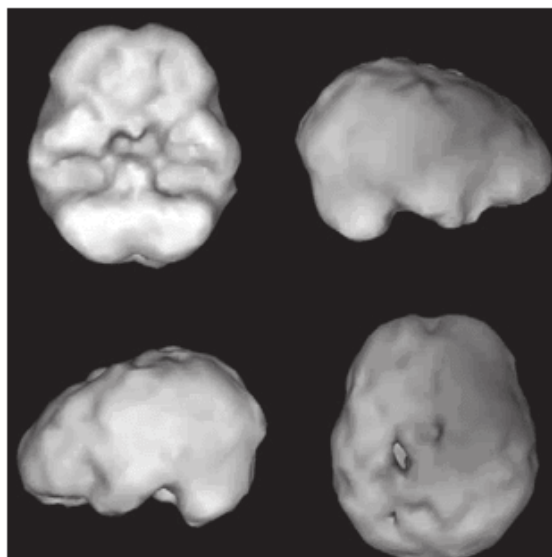
Цельная форма,
симметричная активность

ТОМОГРАММА МОЗГА ЛАЙЗЫ



Отверстия обозначают участки
слабого кровотока

ТОМОГРАММА МОЗГА ЛАЙЗЫ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ



Четко выраженное общее улучшение

Упущенная стратегия быстрого исцеления

Один из самых важных секретов успеха клиники Амена состоит в том, что мы сначала фокусируемся на понимании, лечении и оптимизации физических функций мозга (аппаратная часть), а потом – на его правильной настройке (программное обеспечение). Оба метода работают совместно, и если вы применяете один из них, упуская из виду другой, то вам гораздо труднее добиться устойчивого улучшения.

К сожалению, подавляющее большинство профессионалов, обученных помогать людям с расстройствами психики, практически не обладают знаниями о том, как нужно восстанавливать и оптимизировать функции мозга, что ограничивает их успехи. Недавно я читал лекции для 5000 специалистов по психическому здоровью и спрашивал их, получали ли они хотя бы *какую-то* подготовку для оптимизации физической функции мозга. Лишь один человек из ста поднимал руку.

Врачи пытались покорить мозг с помощью фармакологических препаратов начиная с 1950-х годов. Результаты были неважными, поскольку они слишком часто игнорировали необходимость помещать мозг в целительную обстановку, обращаясь к таким вопросам, как качество сна, токсины, упражнения и пищевые добавки. Доктор Томас Инсел, бывший директор Национального института психического здоровья, написал: «Печальный факт состоит в том, что нынешние медицинские препараты слишком редко помогают людям улучшить свое состояние, и крайне редко – полностью выздороветь»². По контрасту с антибиотиками, которые могут лечить инфекции, ни один из медицинских препаратов для лечения психики ничего не излечивает. Они лишь накладывают временную заплатку, которая слетает после прекращения приема психотропных средств, и симптомы возвращаются. Кроме того, многие из этих препаратов довольно коварны: когда вы начинаете принимать их, они изменяют биохимию мозга, и вам приходится принимать их постоянно, чтобы нормально себя чувствовать. Но есть лучший способ. Книга «Полюби свой мозг» – это практическое руководство для быстрого преодоления тревоги, гнева, стресса, горя и психических травм.

Честно говоря, будучи молодым психиатром, я тоже недооценивал здоровье мозга почти десять лет, пока наша группа в клинике Амена не нашла реальную возможность заглянуть в мозг человека. До 1991 года, когда мы приступили к томографическому сканированию, я был дипломированным и сертифицированным психиатром общего профиля, который работал с детьми, подростками и взрослыми людьми по широкому спектру проблем, связанных с психическим здоровьем, включая депрессию, биполярное расстройство, аутизм, склонность к насилию, супружеские конфликты, затрудненное обучение и СДВГ. В то время я продвигался вслепую и почти не думал о физическом состоянии мозга моих пациентов. Исследователи в научных центрах говорили, что инструменты томографии мозга еще не готовы для клинического применения – возможно, это произойдет в будущем.

Мне нравилась работа психиатра, но я понимал, что мы упускаем из виду важные фрагменты головоломки. Психиатрия была – и, к сожалению, во многом остается – неоднозначной гуманитарной наукой со множеством конкурирующих теорий о причинах трудностей у наших пациентов. Меня учили, что хотя мы на самом деле не знаем причин психиатрических недугов, они, скорее всего, возникают в силу сочетания разных факторов, в том числе:

- Генетики – но никто не знал, какие гены являются причиной расстройства
- Аномальной биохимии мозга – это привело к появлению множества лекарств, но с коротким сроком действия

² T. R. Insel, “Disruptive Insights in Psychiatry: Transforming a Clinical Discipline,” *Journal of Clinical Investigation* 119, no. 4 (2009): 700–705, doi: 10.1172/JCI38832.

- Жестокости родителей или болезненных переживаний в детстве – но некоторые люди имеют здоровую психику, хотя они росли в тяжелых условиях, в то время как другие страдают психическими расстройствами
- Негативной модели мышления – но исправление ошибочных представлений помогает одним людям и не помогает другим

Отсутствие нейровизуализации привело к «безмозглой» психиатрии, из-за чего моя профессия долгое время варилась в котле устаревших теорий и косных стереотипов по отношению к пациентам. Я часто задавался вопросом, почему все остальные врачи смотрели на органы, которые они лечили, – к примеру, кардиологи сканировали сердце, гастроэнтерологи пользовались кишечными зондами, ортопеды просвечивали кости и сухожилия, – в то время как психиатры были вынуждены строить догадки на основе бесед с пациентами. *А ведь мы имели дело с самым сложным органом – с человеческим мозгом!* Наши пациенты во всех отношениях были так же больны, как пациенты с болезнями сердца, раком или остеопорозом. Депрессия, биполярное расстройство, наркомания и шизофрения потенциально являются смертельными болезнями, и даже такие проблемы, как хронический стресс, тревожное расстройство и СДВГ, влияют на все аспекты нашей жизни.

Визуализация изменила все

В 1991 году для меня все изменилось. Мое неуважительное отношение к мозгу почти мгновенно исчезло, когда я начал рассматривать мозги своих пациентов с помощью томографического метода компьютерной визуализации – однофотонной эмиссионной компьютерной томографии (ОЭКТ), которая была упомянута в истории Лайзы. Она отличается от магнитно-резонансной томографии (МРТ) или компьютерной томографии (КТ), которые позволяют изучить только анатомию и структуру мозга. ОЭКТ позволяет рассмотреть функцию мозга, что весьма полезно, так как функциональные проблемы почти всегда предшествуют структурным проблемам. ОЭКТ предоставляет самые ранние индикаторы таких проблем, в то время как КТ и МРТ являются запаздывающими индикаторами, выявляющими аномалии на более поздних этапах развития болезни. ОЭКТ фактически отвечает на основной вопрос в связи с каждой областью мозга: является ли она здоровой, недостаточно активной или чрезмерно активной? На основе полученных данных мы можем стимулировать недостаточно активные области или успокаивать чрезмерно активные области с помощью добавок, медицинских препаратов, электротерапии и других методов, предназначенных для оптимизации мозговой функции. Мы также помогаем пациентам удостовериться, что здоровые области их мозга остаются здоровыми.

Почти сразу после знакомства с компьютерными изображениями я по достоинству оценил возможности ОЭКТ для помощи своим пациентам, членам семьи и самому себе. Я получил возможность наблюдать функционирование мозга пациентов в реальном времени. Если их мозг выглядел здоровым, это означало, что проблемы, с которыми они сталкиваются, имеют психологическую, социальную или духовную, а не биологическую природу. Я мог видеть последствия физических травм, таких как сотрясение мозга, причинявших ущерб в определенных местах, свидетельства употребления наркотиков или алкоголя (зависимые редко признаются, как много они употребляют, но трудно продолжать все отрицать, когда видишь свой поврежденный мозг) либо воздействия других токсинов, таких как ртуть или свинец. Я также мог видеть, когда мозг моих пациентов работал слишком напряженно, что ассоциируется с тревожными расстройствами и депрессивно-маниакальным синдромом.

Возможности нейровизуализации настолько увлекали меня, что я просканировал членов собственной семьи, включая мою 60-летнюю мать, имевшую одну из самых здоровых ОЭКТ-томограмм, какие мне приходилось видеть. Это было отражением ее жизни. Будучи матерью семерых детей и бабушкой или прабабушкой 44 человек, она была лучшим другом для всех них. В то время как я писал эту книгу, она находилась в браке с моим отцом 68 лет и все это время оставалась любящей, сосредоточенной и успешной во всех отношениях – в том числе была чемпионкой гольф-клуба и ведущей гольфисткой более 50 лет. После этого я просканировал самого себя, и мои результаты оказались не такими хорошими. Я играл в футбол в средней школе и переболел менингитом в армии; кроме того, у меня была масса вредных для мозга привычек, включая четырехчасовой сон, переедание, употребление полуфабрикатов и хронический стресс дома и на работе. Сравнив свою томограмму с томограммой моей матери, я поклялся лучше заботиться о своем мозге. У меня была причина для зависти. Я вырос в очень конкурентной семье, поэтому меня раздражало, что мозг моей 60-летней матери выглядел лучше, чем мой собственный мозг в 37 лет. С того дня значительная часть моей жизни была посвящена совершенствованию своего мозга и лекциям о том, что я узнал в ходе этого процесса. Когда мой мозг подвергся повторному сканированию через 20 лет, он выглядел гораздо более здоровым.

Теперь, почти через 30 лет после того, как в клинике Амена стали применять метод нейровизуализации, мы накопили крупнейшую в мире базу данных примерно из 150 000 ОЭКТ-

томограмм от пациентов из 120 стран. Наша работа ясно показала, что нездоровое функционирование мозга в значительной степени связано со следующими состояниями:

- Тоска
- Тревога
- Страх
- Паника
- Спутанность сознания (когнитивная дисфункция)
- Суицидальные наклонности
- Насилие
- Затрудненное обучение
- Неспособность сосредоточиваться
- Болезненные привычки
- Домашнее насилие
- Тюремное заключение
- Одиночество

С другой стороны, здоровое функционирование мозга в значительной степени связано со следующими состояниями:

- Счастье
- Радость
- Энергия
- Жизнестойкость
- Сосредоточенность
- Долголетие
- Хорошие отношения
- Хорошая успеваемость
- Успехи в бизнесе
- Разумное управление капиталом
- Творчество

По мере того, как ваш мозг становится более здоровым, вы испытываете меньше проблем из первого списка и получаете больше вознаграждений из второго списка. А если эти позитивные личные качества укореняются, то к лучшему меняется и ваше мировоззрение, развивается способность реагировать на трудные ситуации и появляется осознанность в отношении жизненных целей.

Наш метод

В двух словах, наш метод предназначен для того, чтобы вы быстро ощутили перемены к лучшему и чтобы эти перемены стали устойчивыми. Сначала я хочу познакомить вас с четырьмя аспектами здоровья, которыми часто делюсь с моими пациентами. Мы рассмотрим биологическое, психологическое, социальное и духовное здоровье. Все это взаимосвязано, и нам нужно это осознавать по мере того, как мы продвигаемся к улучшению. Если основная причина наших проблем имеет биологическое происхождение – например, плохая наследственность или долгосрочные последствия травмы головы, – то сначала нужно разобраться с этим. Но мы также должны помнить о психологических аспектах, таких как негативный образ мыслей или ранняя душевная травма, а также о нашем социальном взаимодействии с окружающими людьми. И наконец, наше здоровье имеет духовный компонент. Когда мы имеем четкое ощущение цели и живем ради чего-то большего, чем мы сами, то обретаем вдохновение, которое в том числе помогает нам лучше себя чувствовать. Разбирая элементы нашего метода, мы коснемся всех этих аспектов. Вот эти элементы, совпадающие с главами книги:

Мозг

Глава 1. Пользуйтесь мозгом для помощи вашему разуму и телу. Каждый раз, когда вы ощущаете уныние или гнев, когда вы нервничаете или утрачиваете контроль над собой, чрезвычайно важно вспоминать методики экстренной эмоциональной помощи. В этой главе вы познакомитесь с шестью эффективными методиками, помогающими быстро почувствовать себя лучше.

Глава 2. Упущенная стратегия. Секрет лучшего самочувствия сейчас и в будущем состоит в немедленной работе над оптимизацией физического функционирования вашего мозга. В этой главе подытожены мои последние соображения о быстром улучшении состояния мозга.

Глава 3. Контроль над собой. Вы импульсивны, рассеянны и неорганизованны... или предусмотрительны, сосредоточены и организованны? Эти качества определяются областью мозга, которая называется *префронтальной корой* и расположена в передней трети вашего мозга. Нейробиологи называют ее исполнительной частью мозга или исполнительным центром, потому что она играет роль вашего внутреннего босса или главного исполнительного директора. Эта глава поможет вам развить префронтальную кору, чтобы принимать решения наиболее оптимальные и избегать потенциально губительных.

Глава 4. Измениться легко, если знаешь как. Вашему мозгу нравится делать то, чем он всегда занимался, даже если это не соответствует вашим личным интересам. Бесполезные привычки и реакции, обиды и бесплодное беспокойство чрезвычайно осложняют жизнь. Область, расположенная глубоко в лобных долях, которая называется *передней поясной извилиной*, выполняет роль переключателя передач, который позволяет вам переходить от одной мысли к другой и от одной идеи к другой. Когда эта часть мозга здорова, вы обладаете гибким и приспособляемым мышлением, можете легко перемещать внимание и учиться на своих ошибках. Когда она чрезмерно активна, вы можете увязнуть в негативных мыслях (навязчивые состояния) или поведении (зависимости). Вы говорите «нет» в тех случаях, когда было бы лучше сказать «да», и обращаете внимание на плохое гораздо чаще, чем на хорошее. Эта глава

поможет вам оптимизировать работу передней поясной извилины и превратить наезженные колеи в магистрали успеха.

Рациональный ум

Глава 5. Контролируй рациональный ум. Когда физическое функционирование вашего мозга пришло в полный порядок, критически важно заняться совершенствованием рационального ума. Эта глава поможет вам установить умственную дисциплину, необходимую для быстрого улучшения самочувствия, а также для избавления от АНМ (автоматических негативных мыслей), успокоения разума, сосредоточенности на хорошем и даже для признания неудач.

Привязанности

Глава 6. Целительные связи. Наши привязанности приносят нам и величайшую радость, и мучительную скорбь. Когда отношения напряжены или распадаются, люди становятся несчастными и часто склонны поступать неразумно. Если воспользоваться компьютерной аналогией, то социальные связи похожи на сетевые связи. Особенности функционирования мозга часто оказываются упущенным звеном в понимании здоровых или нездоровых отношений, горя и душевных травм. Эта глава показывает, как пользоваться своим мозгом для улучшения любых отношений и как следствие – нормализовать свое самочувствие. Знание и понимание этой информации может спасти вашу работу, ваш брак, вашу дружбу или отношения с вашими детьми.

Глава 7. Преодоление психических травм. Эмоциональная травма может застрять в мозге, приводя к перенапряжению в отвечающих за эмоции нервных цепях, иногда в течение многих лет. В этой главе описаны здоровые способы избавления от таких травм, которые преследуют вас.

Вдохновение

Глава 8. Добейтесь радости немедленно и оставайтесь с ней надолго. Истинное вдохновение происходит от знания того, почему вы находитесь здесь, от понимания смысла и цели всего, чем вы занимаетесь. Такое знание крайне важно для того, чтобы каждый день вашей жизни доставлял радость. Целеустремленные люди счастливее, здоровее и дольше живут. Эта глава покажет, как защитить центры удовольствия вашего мозга, чтобы жить энергично и целенаправленно, избегая депрессии и вредных привычек. Это знание наполнит вашу жизнь радостью.

Питание

Глава 9. Лучший рацион, лучшая жизнь. Ваш мозг нуждается в постоянном источнике энергии для существования. Можно представить это как батарею, питанием от которой обеспечивается ваша жизнь. В этой главе содержатся объяснения, какая еда вам необходима (и от какой лучше избавиться) для быстрого улучшения вашей памяти, настроения и сосредоточенности.

Глава 10. Улучшенное питание для мозга. В этой главе описан персонализированный, целевой подход к питательным веществам, необходимым для вашего мозга и тела. Здесь

содержится подробное описание как нутрицевтиков, по моему мнению полезных для каждого человека, так и тех, которые предназначены для определенных типов мозга.

Фактор Икс

Глава 11. Думайте по-другому. В любой конкретной ситуации Фактор Икс является той переменной, которая оказывает наибольшее влияние на исход дела. Это точно описывает работу по сканированию головного мозга, которую мы начали около 30 лет назад. Она изменила все, что мы делаем. Анализируя мозг людей со сложными проблемами или устойчивых к традиционному лечению, мы обогащались идеями, зачастую определявшими исход между успехом и неудачей, излечением и продолжением болезни и даже между жизнью и смертью. В этой главе описаны десять главных уроков, которые мы усвоили из нашего опыта работы с ОЭКТ-томограммами. Здесь также перечислены обстоятельства, при которых вы или ваш близкий человек должны рассмотреть возможность такого сканирования.

Любовь

Глава 12. Ваше секретное оружие. Поступать правильно – это высший акт любви по отношению к себе и другим. Здесь вы узнаете о такой науке, как эпигенетика, и поймете, почему забота о вашем мозге и теле может повлиять на грядущие поколения.

Возможно ли быстрое выздоровление?

Многие люди, включая специалистов по психическому здоровью, считают, что процесс терапии должен быть долгим, трудным и болезненным. Они полагают, что если вы начинаете принимать лекарства от тревоги или от депрессии, то берете на себя пожизненные обязательства. Безусловно, некоторые люди нуждаются в длительной помощи, но, по моему опыту, многие пациенты могут быстро почувствовать улучшение, если будут выдерживать верный курс поведения и следовать правильной стратегии, включающей оптимизацию состояния мозга.

Подумайте вот о чем: вы можете почти немедленно почувствовать себя плохо, если начнете размышлять о наихудшем исходе какой-либо ситуации, проводить время с «токсичными» людьми или саботировать ваше здоровье вредными звуками, запахами, вкусами или зрелищами. Но с такой же легкостью вы можете почувствовать себя лучше с помощью таких простых вещей, как желание ощущать благодарность к миру, окружать себя заботливыми и любящими людьми, пользоваться методиками, которые вы найдете на страницах этой книги.

:15 минут

Следите за хронометром. Вы обнаружите этот значок рядом с описанием методики по быстрому улучшению самочувствия. Хронометр показывает количество времени (до 60 минут), которое вам нужно посвятить этой методике, чтобы она заработала. Хотя на следующих страницах будет перечислено много полезных и ценных методик, я выделяю самые быстрые, чтобы вы могли выбрать их, когда нуждаетесь в немедленном облегчении.

По правде говоря, мы живем в нетерпеливом обществе. Когда люди с проблемами психики обращаются за помощью, то чаще всего проводят не более одного сеанса психотерапии. Они либо усваивают простые методики и испытывают некоторое облегчение, либо приходят к выводу, что терапия бесполезна для них. Даже если они снова приходят к врачу, то среднее количество сеансов составляет от шести до семи, независимо от теоретических предпочтений психотерапевта³.

Почти все хотят выздороветь побыстрее, и научные данные показывают, что это возможно. Исследования 1980-х годов продемонстрировали ценность даже одного сеанса терапии (ОСТ). В одном из исследований всего один сеанс гипнотерапии приводил к значительному снижению тревоги и симптомов депрессии, вызванных операцией по шунтированию коронарной артерии⁴. Австралийские исследователи обнаружили, что 60 % детей и подростков с проблемами психики демонстрировали улучшение в течение полутора лет после одного сеанса психотерапии⁵.

Помочь людям изменить к лучшему их чувства, привычки и жизнь в целом – моя профессиональная задача на протяжении сорока лет. Клиника Амена сотрудничала с профессором Б. Дж. Фоггом, директором лаборатории «техники убеждения» при Стэнфордском университете, и с его сестрой, Линдой Фогг-Филлипс, которые помогали нашим пациентам изменять свое поведение. Для такого изменения в долгосрочной перспективе их обучали всего лишь трем вещам:

³ M. F. Hoyt and M. Talmon, eds., *Capturing the Moment: Single Session Therapy and Walk-In Services* (New York: Crown House Publishing, 2014).

⁴ A. Akgul et al., "The Beneficial Effect of Hypnosis in Elective Cardiac Surgery: A Preliminary Study," *Thoracic and Cardiovascular Surgeon* 64, no. 7 (2016): 581–88, doi:10.1055/s-0036-1580623.

⁵ R. Perkins and G. Scarlett, "The Effectiveness of Single Session Therapy in Child and Adolescent Mental Health. Part 2: An 18-Month Follow-Up Study," *Psychology and Psychotherapy* 81, part 2 (June 2008): 143–56, doi: 10.1348/147608308X280995.

1. Прозрению
2. Изменению окружения
3. Продвижению маленькими шагами

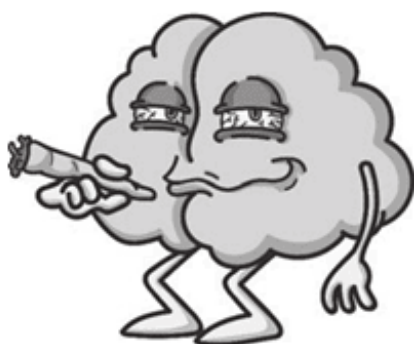
Когда Лайза увидела свою ОЭКТ-томограмму, это стало для нее тревожным звонком, побудившим ее немедленно обратиться к здоровью своего мозга, – впрочем, как и для многих других наших пациентов. Когда я прочитал исследование моего друга, д-ра Сайруса Раджа⁶, о так называемом «синдроме динозавра» (с увеличением общего веса происходит уменьшение объема мозга и сокращение его функций, что повышает вероятность вымирания), то испытал прозрение и нашел в себе силы сбросить 11 килограммов лишнего веса. Но вы не обязаны ждать прозрения, чтобы изменить свое поведение. Не нужно переживать сердечный приступ или онкологическое заболевание, чтобы озаботиться состоянием своего здоровья. Большинство людей могут изменить обстановку (работу, место жительства) или свое окружение (друзей, знакомых, коллег), и каждый из нас может делать маленькие шаги в направлении перемен, которые со временем дают поразительные результаты.

⁶ A. Raji et al., “Brain Structure and Obesity,” *Human Brain Mapping* 31, no. 3 (March 2010): 353–64, doi: 10.1002/hbm.20870.

**ЛУЧШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ СЕЙЧАС,
НО НЕ ПОТОМ**



**ЛУЧШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ
И СЕЙЧАС, И ПОТОМ**



Высокая мотивация помогает делать трудные вещи. Но если у вас средняя или даже низкая мотивация, вы все равно можете измениться к лучшему. В сущности, Фоггс поощряет своих пациентов начинать именно с малых шагов, или с того, что он называет «крошечными привычками»⁷. Эти простые изменения, которые повышают ваше ощущение компетентности и уверенность в себе, со временем перерастают в масштабные перемены. В конце каждой главы ищите список «крошечных привычек», которые вы можете вырабатывать еженедельно, по одной или больше. Каждая из них связана с привычными делами, которыми вы занимаетесь регулярно, – например, встаете с постели, чистите зубы, отвечаете на звонок или ведете автомобиль, – эти дела начинают служить подсказкой вам, что пора действовать. Формат «крошечных привычек» выглядит так: «Когда я делаю *x* (или когда происходит *x*), я буду делать *y*». Когда вы делаете *y*, подкрепляйте новую схему поведения приятными переживаниями, поздравляя себя с очередным успехом. Поздравление может быть самым простым, вроде «вот ведь молодец». Помните, что эти мелкие ежедневные улучшения – ключ к значительным и устойчивым изменениям.

Прямо сейчас вы можете начать предпринимать действия, которые вскоре изменят вас всерьез и надолго. Каждый раз в течение дня, когда вам приходится принимать решение, спрашивайте себя: «На пользу ли это моего мозгу или во вред?» Если вы будете последовательно принимать решения, способствующие здоровью вашего мозга, – а вы больше узнаете о том, как это делать, в каждой из глав этой книги, – то далеко продвинетесь на пути к улучшению вашего физического и психического здоровья.

⁷ Fogg, “Tiny Habits Method.”

Часть 1

Мозг

Клиника Амена – практически единственная в своем роде потому, что мы сосредоточены на мозге как на источнике большинства проблем, возникающих у наших пациентов. Мы всегда начинаем с анализа физического состояния мозга, а затем переходим к тому, как его функция запрограммирована. Обе эти процедуры являются совершенно необходимыми. К сожалению, многие люди забывают о мозге или же пытаются «приручить» его лекарственными препаратами, накладывая заплатку, которая все равно спадет рано или поздно, после чего все старые симптомы вернутся. Следующие четыре главы обеспечат вас основанными на наших знаниях о мозговых механизмах стратегиями для контроля над тревогой, беспокойством, унынием, стрессом и гневом.

В главе 1 мы рассмотрим практичные методики, которые быстро улучшают самочувствие и прокладывают путь для долгосрочных перемен. Думайте о них как о ящичке с подручными инструментами. Затем, в главах 2–4, мы рассмотрим устройство мозга и заглянем в его отдельные зоны, контролирующие разные аспекты психических процессов. Я поделюсь с вами массой идей, руководствуясь которыми вы сможете улучшить функционирование вашего мозга.

Глава 1

Пользуйтесь мозгом для помощи вашему разуму и телу Когда жизнь выходит из-под контроля. Быстрые методики.

Преодоление преград всегда требует тщательно обдуманных действий. Выход есть всегда, но иногда бывает проще и эффективнее двигаться с помощью опытного проводника.

**СЭР ЭДМУНД ХИЛЛАРИ, ПЕРВЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ АЛЬПИНИСТ,
ПОДНЯВШИЙСЯ НА ВЕРШИНУ ЭВЕРЕСТА**

Когда я надел белый халат и вышел из отделения неотложной помощи Военно-медицинского центра имени Уолтера Рида в Вашингтоне, было 6.30 утра. Наступил мой третий рабочий день в качестве врача-интерна, и отделение неотложной помощи на ближайший месяц должно было стать моим домом. В коридоре кричала женщина; я заинтересовался и пошел узнать, что происходит.

40-летняя пациентка по имени Бет лежала на каталке с распухшей правой ногой. Ей было очень больно, и она вскрикивала каждый раз, когда кто-то прикасался к ее ноге. Брюс, такой же молодой интерн, как и я сам, и терапевт Венди, заведовавшая отделением неотложной помощи, пытались вставить капельницу в пятку Бет. Пациентка была испугана, сопротивлялась и учащенно дышала. Причиной опухоли был сгусток крови в ее правой икре, капельница была необходима, чтобы сделать снимок, показывающий точное расположение сгустка. А там уж хирурги должны были быстро удалить его. С каждым уколом иглы в распухшую ногу крики Бет становились громче. Венди была явно раздражена; на ее висках выступили капли пота.

– Успокойтесь! – рявкнула она на пациентку.

Бет выглядела испуганной и сконфуженной. Атмосфера становилась все более напряженной.

Венди вызвала дежурного хирурга. Несколько минут она расхаживала взад-вперед, ожидая ответа. Когда зазвонил телефон, она подняла трубку и сказала:

– Мне нужно, чтобы вы немедленно пришли в отделение неотложной помощи и утихомирили пациентку. У нее сгусток крови в ноге, нам нужно вставить капельницу, чтобы отправить ее на рентген. Ее нога сильно распухла, и она сопротивляется!

Она немного послушала, а потом возмущенно спросила:

– Что значит «смогу прийти только через час»? Это нужно сделать немедленно! Хорошо, тогда я сама это сделаю!

Она выругалась и бросила трубку. Бет, слышавшая разговор, была близка к панике.

Будучи новичком, я не хотел вмешиваться – особенно потому, что слышал о привычке Венди унижать молодых интернов. Но я не мог просто наблюдать за страданиями Бет. «Сегодня будет интересный день», – подумал я, набрал в грудь побольше воздуха и шагнул вперед.

– Венди, можно я попробую? – тихо спросил я.

Она уставилась на меня.

– Ваша фамилия Амен, верно? – язвительным и одновременно снисходительным тоном осведомилась она. – Я занимаюсь этой процедурой уже пять лет. Что заставляет вас считать себя особенным? Но если хотите попробовать и выставить себя дешевым хвастуном, тогда вперед!

Она грубо перебросила мне капельницу и вышла из комнаты. Я жестом попросил Брюса закрыть дверь.

Первым делом я подошел к изголовью каталки, где лежала Бет, и установил зрительный контакт с ней. Потом я изобразил ласковую улыбку.

– Привет, Бет. Я доктор Амен. Мне нужно, чтобы вы замедлили дыхание. Когда вы дышите учащенно, ваши кровеносные сосуды сужаются и мы не можем найти вену. Дышите вместе со мной.

Я замедлил собственное дыхание, думая о том, что Венди убьет меня, когда вернется.

– Не возражаете, если я помогу вам расслабиться? – спросил я. – Я знаю кое-какие приемы.

– Хорошо, – нервно ответила Бет.

– Смотрите на это пятно на потолке, – попросил я, указывая на пятно наверху. – Я хочу, чтобы вы сосредоточились на нем и игнорировали все остальное в комнате. Сейчас я сосчитаю до десяти, и когда я сделаю это, ваши веки станут очень тяжелыми. Сосредоточьтесь на пятне и на звуке моего голоса. 1... 2... 3... Ваши веки наливаются тяжестью... 4... 5... Ваши веки становятся еще тяжелее... 6... 7... 8... Они такие тяжелые, что ваши глаза сами закрываются... 9... 10... Пусть ваши глаза остаются закрытыми.

Отлично, – продолжил я, когда Бет закрыла глаза. – Я хочу, чтобы вы дышали очень медленно и глубоко, уделяя внимание только моему голосу. Пусть ваше тело расслабится от макушки головы до пяток. Ваше тело теплое, тяжелое и совершенно расслабленное. Теперь я хочу, чтобы вы забыли о клинике и представили себя в самом чудесном парке. Вы видите парк: траву, склон холма, прозрачный ручей, красивые деревья. Вы слышите звуки: журчание ручья, пение птиц, шелест легкого ветерка в древесных кронах. Вы ощущаете свежий утренний воздух. Почувствуйте его прикосновение к коже вместе с теплыми лучами солнца.

Напряжение в комнате рассеялось. Венди выглянула из-за двери, но Брюс поднес к губам указательный палец и жестом попросил ее уйти. Она закатила глаза и закрыла дверь.

– Теперь я хочу, чтобы вы представили красивый пруд посреди парка, – продолжал я. – Он наполнен особой водой, теплой и целебной. Если не возражаете, сядьте на краю пруда и опустите ноги в воду. Почувствуйте, как теплая вода плещется вокруг ваших ног. Вам очень хорошо.

Бет погрузилась в глубокий транс.

– Знаю, это может показаться странным, но многие люди могут заставить свои кровеносные сосуды выступить наружу, если обращают внимание на них. Держите ноги в воде и позвольте венам на ступнях выступить наружу. Тогда я смогу вставить капельницу, и вы получите необходимую помощь, но все равно останетесь в парке и будете чувствовать приятную расслабленность.

В медицинском колледже я окончил небольшой факультативный курс гипноза. Я смотрел документальный фильм об индийском психиатре, который вводил пациентку в гипнотический транс и заставлял ее выделять вену на руке. Он вводил иглу в выступающую вену и удалял ее, отчего кровь начинала течь с обеих сторон. Потом по его команде пациентка остановила кровотечение – сначала с одной стороны, потом с другой. Это была самая удивительная демонстрация самодисциплины, какую мне приходилось видеть. Ситуация Бет напомнила мне об этом фильме. По правде говоря, я не ожидал, что у нее получится сделать это с веной на ступне.

К моему немалому удивлению, в следующий момент вена ясно проступила на распухшей ступне Бет. Я осторожно ввел иглу и прикрепил трубку к мешку с физиологическим раствором. Брюс широко распахнул глаза, поражаясь увиденному.

– Бет, – тихо сказал я. – Ты можешь оставаться в расслабленном состоянии так долго, как это понадобится. Ты в любое время можешь вернуться в зеленый парк.

Потом мы с Брюсом отвезли Бет на рентген.

Час спустя, когда я вернулся в отделение, Венди враждебно покосилась на меня, но внутренне я был рад.

Имея верный план, вы сможете быстро и надолго улучшить свое самочувствие даже во время эмоционального или психологического кризиса. Поэтому я всегда предлагал план экс-

тренного спасения, включающий методики, которыми пользовался для Бет: гипноз, постепенная мышечная релаксация и целенаправленный образный ряд. Прежде чем мы перейдем к рассмотрению этого плана, важно понять как функционирует ваш мозг и ваше тело в критические моменты. Это особенно важно в связи с вашей врожденной сигнализацией, то есть в связи с реакцией «бей или беги».

Реакция «Бей или беги»

Реакция «бей или беги» встроена в наш организм как один из инструментов выживания. Она вступает в действие в стрессовых ситуациях, подобных той, в которой находилась Бет, когда попала в клинику. Уолтер Кэннон, профессор физиологии из Гарварда, впервые описал ее в 1915 году. Он утверждал, что это телесная реакция на острый стресс, пагубное событие или даже угрозу жизни, такую как землетрясение или вооруженное ограбление... либо на гневные вопли врача, тычущего иглой в вашу больную ногу. Острый стресс активирует симпатическую нервную систему, которая готовит вас к схватке или к бегству из опасной ситуации. Эта реакция запускается следующими органами:

1. Миндалевидным телом – небольшой структурой, которая расположена в височных долях мозга и является частью лимбической системы, или «эмоционального мозга», посылающего сигнал в...
2. гипоталамус и гипофиз для выделения адренокортикотропного гормона (АКТГ), который подает сигнал в...
3. надпочечные железы, наполняющие организм кортизолом, адреналином и другими веществами, побуждающими к немедленным действиям.

Рисунок на стр. 38–39 показывает, какие процессы происходят в нашем организме при срабатывании этой реакции.

Реакция «бей или беги» – составная часть более крупной системы организма, называемой автономной нервной системой (АНС, в российских и более старых английских книгах по психологии и психофизиологии чаще встречается название «вегетативная нервная система» – vegetative nervous system. – *Прим. ред.*). Она называется автономной, потому что ее процессы большей частью являются автоматическими, бессознательными и происходящими бесконтрольно, если мы не тренируем ее соответствующим образом (далее будет более подробное описание). Она состоит из двух ветвей, которые взаимно уравнивают друг друга: это симпатическая и парасимпатическая нервная система. Они регулируют сердцебиение, пищеварение, частоту дыхания, зрачковую реакцию, мышечное напряжение, мочеиспускание и половое возбуждение. Симпатическая нервная система (СНС) принимает участие в запуске реакции «бей или беги», в то время как парасимпатическая нервная система (ПНС) способствует перезагрузке и успокоению организма.

Наше выживание зависит от реакции «бей или беги», так как она позволяет нам действовать немедленно при возникновении угрозы. Но когда стресс переходит в хроническую стадию – например, когда вы живете в зоне боевых действий, растете в доме непредсказуемого алкоголика, регулярно подвергаетесь сексуальному насилию или мочитесь в кровать и каждое утро просыпаетесь в панике, – ваша симпатическая нервная система становится чрезмерно активной. Когда это происходит, вы становитесь чаще подвержены тревоге, депрессии, приступам паники, головной боли, переохлаждению конечностей, затрудненному дыханию, повышению уровня сахара в крови, высокому кровяному давлению, проблемам с пищеварением и иммунной системой, эректильной дисфункции, расстройствам внимания и сосредоточенности.

В своей новаторской книге «Психология стресса» биолог Стэнфордского университета Роберт Сапольски указал на то, что у животных (например, у зебр) стресс обычно бывает эпизодическим (скажем, бегство от льва), поэтому их нервная система настроена на быструю перезагрузку. С другой стороны, у людей стресс часто оказывается хроническим (ежедневные транспортные пробки, семейные ссоры, страх потерять работу или деньги). Сапольски предположил, что многие дикие животные по сравнению с людьми менее подвержены стрессовым расстройствам, таким как депрессия, гипертония или нарушения памяти. Он отметил, что хронический стресс проявляется у некоторых приматов (конкретно у павианов, которых он изучал), находившихся на нижней ступени социальной иерархии⁸.

У людей один серьезный стресс (грабление, изнасилование или пожар) либо сочетание мелких стрессоров (например, регулярные ссоры с супругой или детьми) может привести к хроническому закреплению состояния «бей или беги», что в свою очередь приводит к хроническому стрессу и психическим расстройствам. Но вы можете научиться умирять вашу СНС и активировать ПНС, что уменьшает уровень стресса и делает вас более спокойным и довольным человеком. Чем активнее ПНС, тем ниже кровяное давление, тем более стабилен уровень сахара в крови, крепче иммунитет и лучше качество сна.

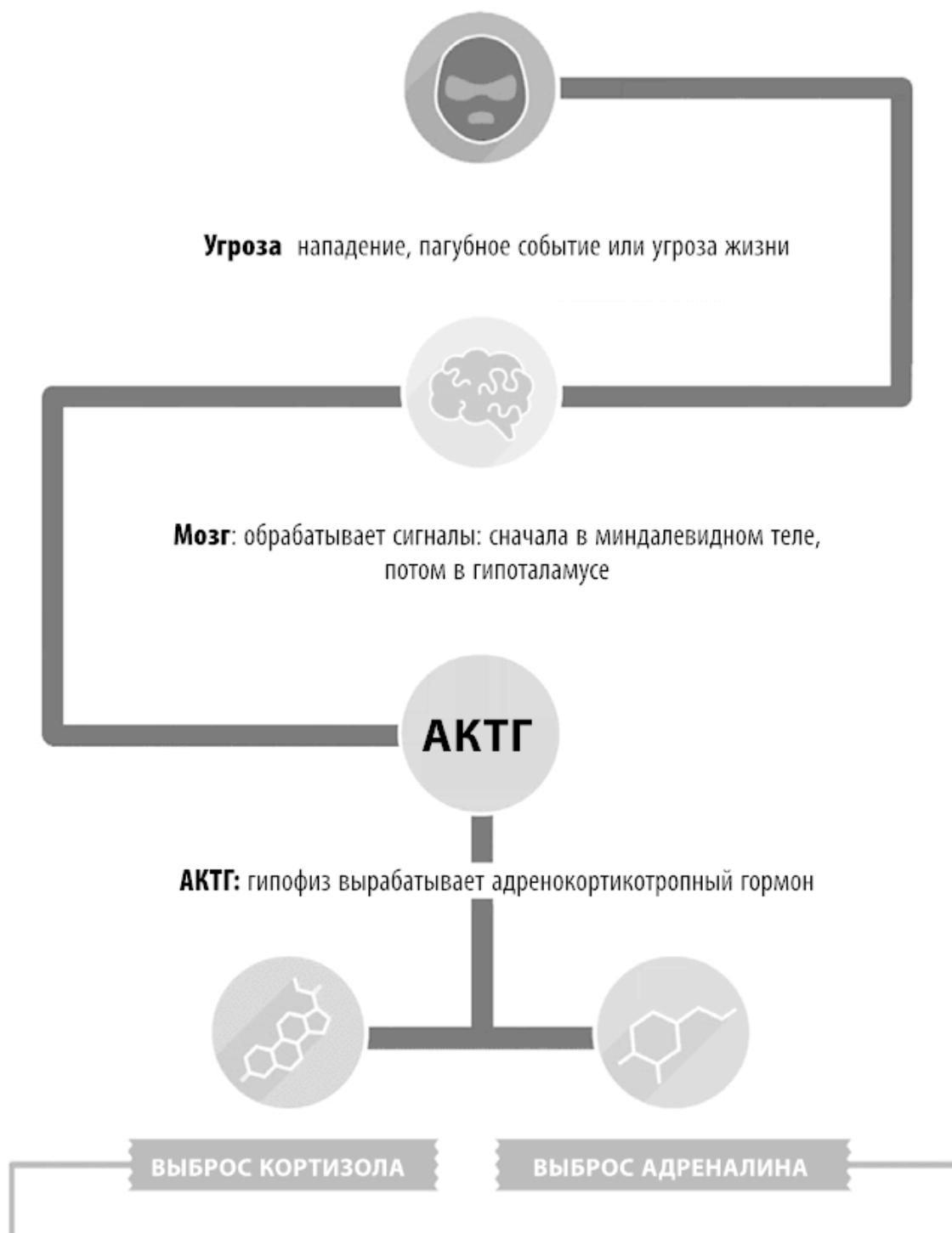
Быстрая реакция для улучшения самочувствия

После окончания психиатрической подготовки в 1987 году меня отправили в Форт-Ирвин, также известный как Национальный тренировочный центр. Это место в пустыне, где наших солдат сначала учили сражаться с русскими, а потом и с другими противниками. В то время я был единственным психиатром на 4000 солдат и примерно столько же членов их семей. Место считалось чрезвычайно уединенным. У многих там были проблемы с домашним насилием, наркотиками (особенно употреблением амфетаминов), депрессией и стрессовыми расстройствами, возникавшими в результате социальной изоляции. Кроме того, я старался помогать многим людям, страдавшим от головной боли, приступов тревоги, бессонницы и мышечных судорог.

Вскоре после прибытия в Форт-Ирвин я исследовал помещения в местной клинике психического здоровья, которая помещалась в ангаре из гофрированной стали времен Второй мировой войны. Мне нужно было найти хоть какие-то полезные инструменты, возможно оставленные моими предшественниками. К своему восторгу, я нашел старое устройство для изменения температуры, основанное на принципах биологической обратной связи. Биологическая обратная связь основана на идее о том, что вы получаете мгновенный отклик на физиологические процессы организма, такие как температура рук, частота дыхания или сердцебиения, и их можно изменить путем сознательного усилия. Во время психиатрической подготовки я прослушал одну лекцию о биологической обратной связи, поэтому смахнул пыль со старого аппарата и стал пользоваться им для помощи пациентам с мигренью. Мы с медицинскими сотрудниками учили их согревать руки с помощью воображения. Согревание рук мгновенно активировало парасимпатическую реакцию расслабления, и это значительно уменьшало головную боль. Было чрезвычайно интересно наблюдать, как пациенты повышали температуру рук с помощью умственного усилия, иногда на 6–9 градусов по Цельсию. Такая «температурная тренировка» учила их личному участию в процессе собственного излечения.

⁸ R. Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers*, 3rd ed. (New York: Holt Paperbacks), 2004.

РЕАКЦИЯ «БЕЙ ИЛИ БЕГИ»





Через несколько месяцев после прибытия в Форт-Ирвин я направил запрос начальнику военной клиники, где упомянул о последнем компьютеризированном оборудовании биологической обратной связи стоимостью 30 000 долларов для наших солдат и затребовал для себя

десятидневный курс специальной подготовки в Сан-Франциско. Хотя сначала он посмеялся надо мной, в конце концов заявка была одобрена, так как ему нужно было освоить бюджет до конца года.

Тренировка с помощью биологической обратной связи была для меня самым воодушевляющим и напряженным опытом за время врачебной практики. Я учился помогать людям расслаблять мышцы и согревать руки гораздо быстрее, чем со старым оборудованием, помогал им уменьшать потоотделение, понижать частоту сердцебиения и кровяное давление, дышать ритмично и расслабленно и даже изменять паттерны электрической активности их собственного мозга.

Когда я вернулся в Форт-Ирвин, мои пациенты уже полюбили биологическую обратную связь, так как она быстро помогала им испытать облегчение. Я полюбил ее по той же причине и каждый день сам занимался ею. Я в совершенстве овладел диафрагмальным дыханием и научился уменьшать частоту сердцебиения и согревать руки каждый раз, когда испытывал напряженность. Большую часть своей жизни в детстве я боролся с тревогой, отчасти из-за старшего брата, который регулярно поколачивал меня, а отчасти оттого, что мочился в постель примерно до девяти лет. Ежедневное пробуждение в панике, когда не знаешь, обмочился ты или нет, заставляло мою нервную систему быть начеку и ожидать худшего. Использование этих инструментов для собственной релаксации обеспечивало восхитительное облегчение.

На основе моей работы с гипнозом, биологической обратной связью и быстрым улучшением состояния мозга я разработал шесть простых методик, помогающих мозгу управлять телом и разумом для быстрого облегчения самочувствия.

Методика № 1. Пользуйтесь гипнозом, наводимыми образами и прогрессирующей мышечной релаксацией, чтобы входить в состояние полной расслабленности

У многих людей гипноз ассоциируется с утратой контроля над собой или со сценическими фокусами. Но врачи знают, что это серьезная дисциплина, раскрывающая способность мозга лечить физические и психические расстройства. «Гипноз является одной из старейших западных техник психотерапии, но она пропиталась духом болтающихся часов на цепочке и багряных мантий, – сказал Дэвид Шпигель, сын знаменитого гипнотизера и профессор психиатрии и наук о поведении в Стэнфордском университете. – Фактически это очень мощное основание для изменения наших взглядов на то, как мы используем наш разум для контроля над восприятием и нашим телом... Сила гипноза немедленно возвращает реальность вашему мозгу»⁹.

Использование гипноза, наведения образов и прогрессирующей мышечной релаксации (ПМР) увеличивает тонус парасимпатической системы и способно быстро подавить реакцию «бей или беги» в самых разных обстоятельствах, как это произошло с Бет. У этих методик множество самых различных преимуществ: они уменьшают тревогу и напряжение у родителей детей с раковыми заболеваниями¹⁰, боль и утомление у проходящих курс химиотерапии¹¹, стресс у пациентов с рассеянным склерозом¹², тревогу и депрессию¹³, частоту мигре-

⁹ H. Jiang et al., “Brain Activity and Functional Connectivity Associated with Hypnosis,” *Cerebral Cortex* 27, no. 8 (August 1, 2017): 4083–93, doi: 10.1093/cercor/bhw220.

¹⁰ T. Tsitsi et al., “Effectiveness of a Relaxation Intervention (Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery Techniques) to Reduce Anxiety and Improve Mood of Parents of Hospitalized Children with Malignancies: A Randomized Controlled Trial in Republic of Cyprus and Greece,” *European Journal of Oncology Nursing* 26 (February 2017): 9–18, doi: 10.1016/j.ejon.2016.10.007.

¹¹ A. Charalambous et al., “Guided Imagery and Progressive Muscle Relaxation as a Cluster of Symptoms Management Intervention in Patients Receiving Chemotherapy: A Randomized Control Trial,” *PLOS ONE* 11, no. 6 (June 24, 2016): e0156911, doi: 10.1371/journal.pone.0156911.

ней¹⁴, головную боль тензионного типа¹⁵, абстинентный синдром у людей, бросивших курить¹⁶, постинсультное тревожное расстройство (в результате прослушивания расслабляющей музыки пять раз в неделю)¹⁷ и фантомные боли в отсутствующих конечностях¹⁸. Они также повышают качество жизни пожилых людей¹⁹, больных на диализе²⁰ и половую функцию у женщин после менопаузы²¹.

Обучение гипнозу с наведением образов и прогрессирующей мышечной релаксацией не составляет труда. В интернете есть много обучающих аудиозаписей, и вы можете воспользоваться некоторыми из них на нашем сайте www.brainfitlife.com. Ниже описаны инструкции, которые я даю своим пациентам для погружения в состояние глубокой расслабленности. Навыки совершенствуются со временем, поэтому важно повторять это упражнение для достижения мастерства. Выберите два пятнадцатиминутных интервала в день для двукратного прохождения следующих пяти этапов:

:15 минут

САМОГИПНОЗ, НАВЕДЕНИЕ ОБРАЗОВ И ПРОГРЕССИРУЮЩАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ: ЦЕЛЕБНАЯ ТРЕНИРОВКА

1. Опуститесь на удобный стул, упершись ступнями в пол и положив руки на колени. Выберите точку на противоположной стене, которая находится немного выше уровня глаз. Смотрите на эту точку, медленно считая до 20. Вы заметите, что вскоре ваши веки начнут тяжелеть, как будто глаза хотят закрыться. Не препятствуйте этому. В сущности, даже если вам не хочется закрывать глаза, медленно закройте их, когда сосчитаете до 20.

¹² P. G. Nascimento Novais et al., "The Effects of Progressive Muscular Relaxation as a Nursing Procedure Used for Those Who Suffer from Stress Due to Multiple Sclerosis," *Revista Latino-Americana de Enfermagem* 24 (September 1, 2016): e2789, doi: 10.1590/1518-8345.1257.2789.

¹³ L. de Lorent et al., "Auricular Acupuncture versus Progressive Muscle Relaxation in Patients with Anxiety Disorders or Major Depressive Disorder: A Prospective Parallel Group Clinical Trial," *Journal of Acupuncture and Meridian Studies* 9, no. 4 (August 2016): 191–9, doi: 10.1016/j.jams.2016.03.008.

¹⁴ B. Meyer et al., "Progressive Muscle Relaxation Reduces Migraine Frequency and Normalizes Amplitudes of Contingent Negative Variation (CNV)," *Journal of Headache and Pain* 17, no. 1 (December 2016): 37, doi: 10.1186/s10194-016-0630-0.

¹⁵ A. B. Wallbaum et al., "Progressive Muscle Relaxation and Restricted Environmental Stimulation Therapy for Chronic Tension Headache: A Pilot Study," *International Journal of Psychosomatics* 38, nos. 1–4 (February 1991): 33–39.

¹⁶ T. Limsanon and R. Kalayasiri, "Preliminary Effects of Progressive Muscle Relaxation on Cigarette Craving and Withdrawal Symptoms in Experienced Smokers in Acute Cigarette Abstinence: A Randomized Controlled Trial," *Behavior Therapy*, 46, no. 2 (November 2014): 166–76, doi: 10.1016/j.beth.2014.10.002.

¹⁷ K. Golding et al., "Self-Help Relaxation for Post-Stroke Anxiety: A Randomised, Controlled Pilot Study," *Clinical Rehabilitation* 30, no. 2 (February 2016): 174–80, doi: 10.1177/0269215515575746.

¹⁸ S. Brunelli et al., "Efficacy of Progressive Muscle Relaxation, Mental Imagery, and Phantom Exercise Training on Phantom Limb: A Randomized Controlled Trial," *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 96, no. 2 (February 2015): 181–87, doi: 10.1016/j.apmr.2014.09.035.

¹⁹ A. Hassanpour Dehkordi and A. Jalali, "Effect of Progressive Muscle Relaxation on the Fatigue and Quality of Life Among Iranian Aging Persons," *Acta Medica Iranica* 54, no. 7 (July 2016): 430–36; M. Shahriari et al., "Effects of Progressive Muscle Relaxation, Guided Imagery and Deep Diaphragmatic Breathing on Quality of Life in Elderly with Breast or Prostate Cancer," *Journal of Education and Health Promotion* 6 (April 19, 2017): 1, doi: 10.4103/jehp.jehp_147_14.

²⁰ Y. K. Yildirim and C. Fadiloglu, "The Effect of Progressive Muscle Relaxation Training on Anxiety Levels and Quality of Life in Dialysis Patients," *EDTNA/ERCA Journal* 32, no. 2 (April – June 2006): 86–88.

²¹ A. K. Johnson et al., "Hypnotic Relaxation Therapy and Sexual Function in Postmenopausal Women: Results of a Randomized Clinical Trial," *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* 64, no. 2 (2016): 213–24, doi: 10.1080/00207144.2016.1131590.

2. Сделайте как можно более глубокий вдох и медленно выдохните. Повторите эту процедуру три раза. Представьте, что с каждым вдохом вы наполняетесь спокойствием и безмятежностью, а с каждым выдохом вас покидает напряжение и все то, что мешает расслабиться. Вы заметите, что на вас нисходит покой.

3. Плотно зажмурьтесь, а потом медленно расслабьте глазные мышцы. Представьте, как расслабление, похожее на теплое целебное масло, медленно распространяется от глаз на мышцы лица, на шею, плечи и руки, потом на грудь и остальные части тела. Мышцы будут следовать указанию, полученному от расслабленных глазных век, и будут последовательно расслабляться вплоть до ступней.

4. Когда напряжение совершенно покинет ваше тело, представьте себя на вершине эскалатора. Встаньте на эскалатор и поезжайте вниз, производя обратный отсчет от 10. Когда вы достигнете пола, то будете совершенно расслаблены.

5. Наслаждайтесь покоем и безмятежностью в течение нескольких секунд. Потом вернитесь к эскалатору,двигающемуся вверх, и считайте до 10. Когда вы дойдете до 10, откройте глаза, чувствуя себя расслабленным, бодрым и освеженным.

Для легкого запоминания этих шагов думайте о следующих словах:

- Фокусировка (сосредоточенный взгляд на точку)
- Дыхание (медленные, глубокие вдохи и выдохи)
- Расслабление (последовательная мышечная релаксация)
- Вниз (спуск по эскалатору)
- Вверх (подъем по эскалатору и пробуждение)

Если вам трудно запомнить эти шаги, вы можете записать их на диктофон, а затем выполнить упражнение, прослушивая аудиозапись.

Не жалейте времени на это упражнение. Некоторые люди так расслабляются, что засыпают на несколько минут. Если такое происходит с вами, не о чем беспокоиться. Это хороший знак: вы наконец-то полностью расслабились!

:20 минут

ДОБАВЬТЕ ПРИЯТНЫЙ ОБРАЗНЫЙ РЯД

Когда вы несколько раз выполните это упражнение, добавьте следующие шаги.

Выберите уединенное комфортабельное место, которое вы можете ясно представить и связать с приятными ощущениями. Я обычно «отправляюсь» на пляж. Там я могу смотреть на океан, ощущать песок под босыми ногами, чувствовать солнечное тепло и легкое прикосновение ветра, вдыхать солоноватый воздух и слышать плеск волн, крики чаек и смех играющих детей. Ваше убежище может быть реальным или воображаемым местом, где вам нравится проводить время.

Когда вы достигнете подножия эскалатора, воспользуйтесь силой воображения, чтобы представить себя в вашем особенном месте. Останьтесь там на несколько минут. Именно там начинается самое интересное, поскольку ваш разум готовится к переменам.

Не покидая любимое место, представьте себя не таким, как сейчас, но таким, каким вы *хотите* быть. Запланируйте по меньшей мере 20 минут в день на это укрепляющее, жизнеутверждающее упражнение. Результаты могут поразить вас.

Во время каждого сеанса выбирайте одну цель для работы. Придерживайтесь этой цели до тех пор, пока не сможете представить себя достигшим ее, пройдя через все этапы, необходимые для ее достижения. К примеру, если ваша цель состоит в основании собственного

бизнеса, пользуйтесь всеми чувствами, чтобы представить себя в этом бизнесе. Представьте ваш офис или магазин. Общайтесь с клиентами. Почувствуйте окружающую обстановку. Проведите рукой по поверхности рабочего стола. Сделайте глоток кофе, смакуя его вкус и аромат. Ощутите вашу мечту. Сделать ее реальной в своем воображении – это первый шаг к тому, чтобы сделать ее реальной в вашей жизни. Или, если ваша цель заключается в налаживании отношений с супругом, друзьями или детьми, представьте эти отношения такими, какими они должны быть, не упуская из виду подробностей. Для осуществления ваших ожиданий прежде всего нужно представить ситуацию такой, какой вы хотите ее видеть, а не воображать худшее, как мы обычно делаем.

ЭТО РАБОТАЕТ ДАЖЕ В ДОМАШНЕЙ ЖИЗНИ

Много лет назад мы устроили вечеринку у себя дома на День независимости. Когда на улице начали пускать петарды и устраивать фейерверки, наша восьмилетняя дочь Хлоя устроила собственный фейерверк на кухне. Моя жена Тана изобрела новый десерт для гостей, включавший сочетание кокосового и миндального масла. Хлоя решила разогреть его. Когда она достала блюдо из микроволновки, то попробовала десерт пальцем... и тут начались крики. Смесь была очень горячей и прилипла к пальцу. Сначала Хлоя попыталась стряхнуть ее, потом вытерла палец полотенцем и сунула в рот. После она подставила руку под ледяную воду, затем попробовала мазь алоэ и ледяные кубики. Но боль и расстройство только нарастали, и автоматические негативные мысли (АНМ, см. главу 5) одержали верх над ней. «Я такая дурочка, – всхлипывала она. – Ну почему я это сделала?» Мать дала ей ибупрофен от боли и стала укладывать ее в постель, но Хлоя не желала успокоиться. Теперь негативные мысли дождем сыпались из нее.

«Я больше не могу так жить. Я этого не вынесу! Ну почему я такая глупая? Просто не могу поверить, что сделала это. Вот бы вернуться в прошлое и начать все сначала!»

Тана пыталась отвлечь Хлою чтением книги, но это не помогло. Тогда она решила помолиться вместе с дочерью, но Хлоя не могла сосредоточиться. Ничего не действовало, поэтому Тана зашла в мой кабинет и сказала, что ей нужно помочь.

Я опустил на кровать Хлои и оценил положение. Как вошло в привычку с многими моими пациентами из клиники, я воспользовался простым гипнотическим трансом, чтобы успокоить ее. Следуя вышеперечисленным инструкциям, я предложил ей смотреть на точку на противоположной стене, а потом тихим голосом заставил ее расслабиться и замедлить дыхание. Потом я предложил ей представить себя спускающейся по лестнице, пока я вел обратный отсчет от 10 до 1. Затем я сказал ей представить себя направляющейся в чудесный парк, который она ощутила бы всеми своими чувствами, и где ей ничто не угрожало, и она находилась там вместе с матерью и своими подругами. По моему указанию она вошла в теплый пруд. Вода в этом пруду обладала особой целебной силой и уносила боль, омывая ее палец. Она также помогла успокоить мысли и тело. Ей не нужно было так сурово относиться к себе. Все мы делаем ошибки. Гнев только растравляет боль.

Хлоя заметно расслабилась и начала понемногу засыпать. Парк и особый целебный пруд были местом, куда она могла вернуться в любой момент, если чем-то расстроена или хочет успокоиться. Потом она заснула, и мы тихо вышли из комнаты, гадая о том, что будет дальше. Мы снова встретились на следующее утро, и хотя на ее пальце остался небольшой волдырь, она сказала, что больше ничего не болит. «Все делают ошибки, – сказала она. – Но больше я не буду так поступать».

Это очень мощная методика не только для взрослых, но и для детей.

Методика № 2. Овладейте диафрагмальным дыханием

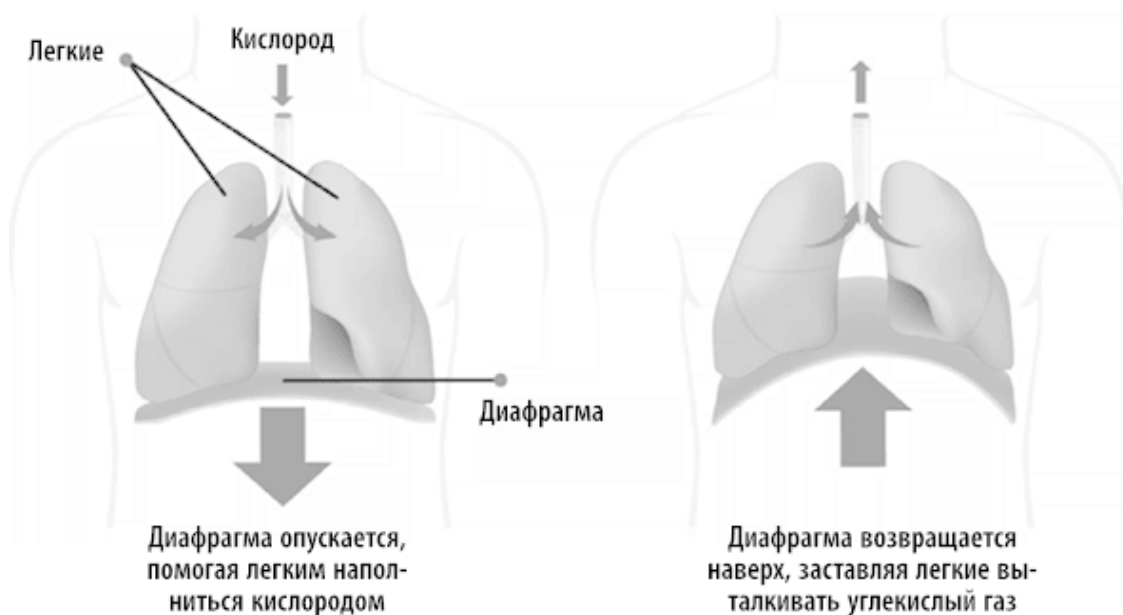
В первой истории из этой главы я сначала помог Бет замедлить дыхание, чтобы ее мозг получал больше кислорода. Диафрагмальное дыхание – это одна из центральных техник биологической обратной связи, способствующая быстрому облегчению. Ей легко научиться, и после некоторой практики вы сможете без труда пользоваться ею в нужное время. Как и активность мозга, дыхание необходимо для жизни. Оно доставляет в ваши легкие атмосферный кислород, а кровеносная система разносит его по вашему организму, чтобы клетки могли функционировать. Дыхание также позволяет избавляться от побочных продуктов, таких как двуокись углерода, которая может вызвать ощущение дезориентации и панику. Клетки мозга особенно чувствительны к кислороду; через четыре минуты кислородного голодания они начинают умирать. Небольшие вариации содержания кислорода в головном мозге могут изменять ваши ощущения и поведение.

Когда кто-то сильно расстраивается, тревожится или сердится, его дыхание становится неглубоким и учащенным (см. рис. «Анатомия дыхания» на следующей странице). В результате у рассерженного человека понижается уровень кислорода в крови, а уровень токсичной двуокиси углерода возрастает. Нарушение баланса между кислородом и двуокисью углерода приводит к раздражительности, импульсивности, смятению и опрометчивым решениям.

У навыка направлять и контролировать дыхание есть несколько непосредственных преимуществ. С его помощью можно успокоить миндалевидное тело (часть эмоциональной системы мозга), сопротивляться реакции «бей или беги», расслабить мышцы, согреть руки и отрегулировать сердечный ритм. Я часто обучаю пациентов дышать медленно, глубоко, начиная от живота. Если понаблюдать за щенком или маленьким ребенком, вы увидите, что они почти всегда дышат животом, потому что это самый эффективный метод дыхания.

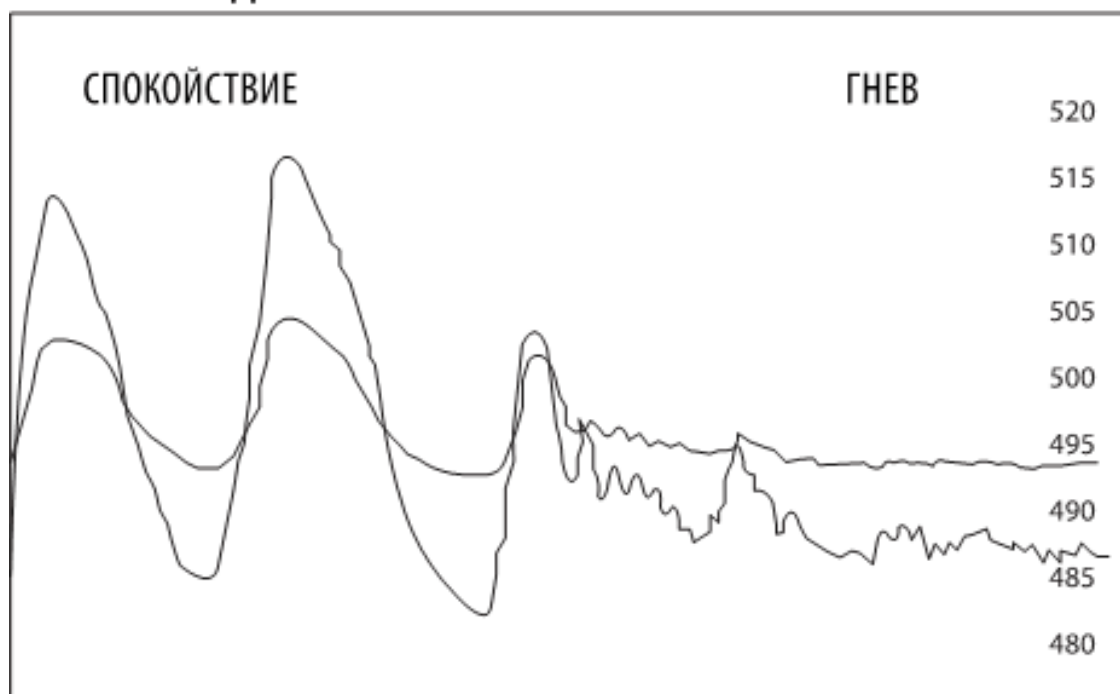
Расширение живота при вдохе расправляет диафрагму, опуская легкие и увеличивая объем воздуха, поступающий в организм. Втягивание живота на выдохе заставляет диафрагму выталкивать воздух из легких и делает выдох более полным, что опять-таки способствует глубокому дыханию. В процедурах биологической обратной связи пациентов учат дышать животом с одновременным отслеживанием ритма их дыхания на экране компьютера. За 20–30 минут большинство людей могут научиться изменять ритм дыхания, это помогает им расслабиться и лучше контролировать свои чувства и поведение.

АНАТОМИЯ ДЫХАНИЯ



Диафрагма – это куполообразная мышца, отделяющая грудную полость от брюшной полости. Многие люди вообще не расправляют диафрагму при вдохе, поэтому их легкие не работают в полную силу, и дыхание становится более частым. Расширяя живот при вдохе, вы расправляете диафрагму, значительно увеличивая объем легких и успокаивая все системы организма.

ДЫХАНИЕ РАССЕРЖЕННОГО ЧЕЛОВЕКА



Крупная форма колебаний – результат измерения диафрагмального дыхания (по датчику натяжения вокруг живота); мелкая форма колебаний – результат измерения грудного дыхания (по датчику натяжения вокруг грудной клетки). В спокойном состоянии этот человек дышит животом, но когда он думает о конфликтной ситуации, ритм его дыхания нарушается, а доступ

кислорода к мозгу значительно уменьшается. Не удивительно, что люди с таким ритмом дыхания подвержены вспышкам гнева и неразумному поведению.

Было доказано, что диафрагмальное дыхание повышает сосредоточенность и снижает тревогу, стресс, негативные чувства и уровень кортизола²². Оно ослабляет симптомы депрессии²³ и астмы²⁴, уменьшает ожирение у детей²⁵, боль²⁶, кровяное давление²⁷, морскую болезнь²⁸ и частоту припадков²⁹, а также улучшает качество жизни у пациентов с сердечными расстройствами³⁰.

Методика № 3. Овладейте мастерством согревания рук силой разума

Сосредоточьтесь на своих ладонях, стараясь почувствовать энергию и температуру. Когда вы осознанно учитесь согревать руки силой разума, направляя ваши мысли на образы тепла (например, держите ладони рядом с горящим костром), ваше тело переходит в расслабленное состояние. Научные исследования показали, что использование этой техники бывает полезным для уменьшения тревоги³¹, мигрени у взрослых³² и детей³³, кровяного давления³⁴ и синдрома раздраженного кишечника (СРК)³⁵. Новые свидетельства показывают, что когда вы держите что-то теплое – например, теплую руку, – то вам легче довериться и другим людям, вы чувствуете близость с ними. Холодные руки дают обратный эффект.

²² X. Ma et al., "The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults," *Frontiers in Psychology* 8 (June 6, 2017): 874, doi: 10.3389/fpsyg.2017.00874; Y. F. Chen et al., "The Effectiveness of Diaphragmatic Breathing Relaxation Training for Reducing Anxiety," *Perspectives in Psychiatric Care* 53, no. 4 (October 2017): 329–36, doi: 10.1111/ppc.12184.

²³ R. P. Brown and P. L. Gerbarg, "Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression. Part II—Clinical Applications and Guidelines," *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 11, no. 4 (August 2005): 711–17.

²⁴ L. C. Chiang et al., "Effect of Relaxation-Breathing Training on Anxiety and Asthma Signs/ Symptoms of Children with Moderate-to-Severe Asthma: A Randomized Controlled Trial," *International Journal of Nursing Studies* 46, no. 8 (August 2009): 1061–70, doi: 10.1016/j.ijnurstu.2009.01.013.

²⁵ S. Stavrou et al., "The Effectiveness of a Stress-Management Intervention Program in the Management of Overweight and Obesity in Childhood and Adolescence," *Journal of Molecular Biochemistry* 5, no. 2 (2016): 63–70.

²⁶ T. D. Metikaridis et al., "Effect of a Stress Management Program on Subjects with Neck Pain: A Pilot Randomized Controlled Trial," *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation* 30, no. 1 (December 20, 2016): 23–33.

²⁷ J. B. Ferreira et al., "Inspiratory Muscle Training Reduces Blood Pressure and Sympathetic Activity in Hypertensive Patients: A Randomized Controlled Trial," *International Journal of Cardiology* 166, no. 1 (June 5, 2013): 61–67, doi: 10.1016/j.ijcard.2011.09.069.

²⁸ S. E. Stromberg et al., "Diaphragmatic Breathing and Its Effectiveness for the Management of Motion Sickness," *Aerospace Medicine and Human Performance* 86, no. 5 (May 2015): 452–57, doi: 10.3357/AMHP.4152.2015.

²⁹ R. Fried et al., "Effect of Diaphragmatic Respiration with End-Tidal CO₂ Biofeedback on Respiration, EEG, and Seizure Frequency in Idiopathic Epilepsy," *Annals of the New York Academy of Sciences* 602 (February 1990): 67–96.

³⁰ P. R. Mello et al., "Inspiratory Muscle Training Reduces Sympathetic Nervous Activity and Improves Inspiratory Muscle Weakness and Quality of Life in Patients with Chronic Heart Failure: A Clinical Trial," *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention* 32, no. 5 (September – October 2012): 255–61, doi: 10.1097/HCR.0b013e31825828da.

³¹ L. S. Wenck et al., "Evaluating the Efficacy of a Biofeedback Intervention to Reduce Children's Anxiety," *Journal of Clinical Psychology* 52, no. 4 (July 1996): 469–73; R. C. Hawkins et al., "Anxiety Reduction in Hospitalized Schizophrenics through Thermal Biofeedback and Relaxation Training," *Perceptual and Motor Skills* 51, no. 2 (October 1980): 475–82.

³² L. Scharff et al., "A Controlled Study of Minimal-Contact Thermal Biofeedback Treatment in Children with Migraine," *Journal of Pediatric Psychology* 27, no. 2 (March 2002): 109–19.

³³ J. Gauthier et al., "The Role of Home Practice in the Thermal Biofeedback Treatment of Migraine Headache," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 62, no. 1 (February 1994): 180–4.

³⁴ A. Musso et al., "Evaluation of Thermal Biofeedback Treatment of Hypertension Using 24-Hr Ambulatory Blood Pressure Monitoring," *Behaviour Research and Therapy* 29, no. 5 (1991): 469–78; E. B. Blanchard et al., "The USA-SSSR Collaborative Cross-Cultural Comparison of Autogenic Training and Thermal Biofeedback in the Treatment of Mild Hypertension," *Health Psychology* 7 Supplement (February 1988): 175–92.

³⁵ S. P. Schwarz et al., "Behaviorally Treated Irritable Bowel Syndrome Patients: A Four-Year Follow-Up," *Behaviour Research and Therapy* 28, no. 4 (1990): 331–35.

Ученые исследовали студентов колледжа с целью оценить, как температура рук влияет на эмоции³⁶. Они обнаружили, что когда человек держит в руках теплые предметы, это позволяет ему более благожелательно относиться к окружающим людям и даже делает его более щедрым. В одном исследовании экспериментатор поочередно встречался с 41 участником эксперимента в прихожей дома, где проводилось тестирование. В лифте по пути вверх экспериментатор невзначай предлагал участнику подержать кружку кофе, пока он записывает какую-то информацию. Участник не знал, что эта просьба была частью эксперимента. Половине участников предлагали подержать теплый кофе, а другой половине – ледяной кофе. В тестовой комнате участники получали краткую информацию о незнакомом человеке, после чего их просили оценить личность этого человека с помощью анкеты. Участники, державшие в руках кружку теплого кофе, были гораздо более склонны с теплотой отзываться о неизвестном человеке по сравнению с теми, кто держал ледяной кофе.

Методики дыхания, помогающие быстро успокоиться

:05 минут

Методика дыхания № 1. Хотя лишь немногие люди имеют доступ к сложному оборудованию для биологической обратной связи, эти простые методики могут быть эффективными для каждого из нас. Прямо сейчас вы можете попробовать следующее упражнение: лягте на спину и положите на живот небольшую книжку. При вдохе расширяйте брюшную полость, чтобы книжка поднималась; при выдохе втягивайте живот, чтобы она опускалась. Смещение энергии дыхания в нижнюю часть тела (из грудной клетки в брюшину) производит успокаивающее действие и почти мгновенно обеспечивает вам лучший контроль над собой. Выполняйте это упражнение по пять минут каждый день, пока оно не станет естественным для вас. Вы можете пользоваться этой методикой для лучшей сосредоточенности и контроля над своими чувствами. Ей легко научиться, и она также помогает при нарушениях сна и тревожных расстройствах.

:02–03 минуты

Методика дыхания № 2. Каждый раз, когда вы испытываете тревогу, гнев или напряженность, сделайте глубокий вдох и задержите воздух в легких на две-три секунды, а потом сделайте медленный выдох примерно на пять секунд. Повторите это упражнение до 10 раз, и, скорее всего, вы полностью расслабитесь, если не начнете засыпать. Я сам пользовался этой методикой в течение 30 лет каждый раз, когда испытывал тревогу, гнев или напряженность либо когда мне было трудно заснуть. Она кажется очень простой, но дыхание необходимо для жизни. Когда мы научимся управлять дыханием, многое в жизни станет казаться лучше.

Во втором исследовании тех же ученых участникам предлагали подержать теплую или холодную лечебную подушку. Участники считали, что их роль заключается в оценке нового продукта. После «теста» им предлагали выбор между небольшим вознаграждением или подарком для друга. Люди, державшие теплую подушку, были более склонны выбирать подарок для друга. Доктор Джон Бэр, соавтор исследования, написал: «Судя по всему, температура влияет

³⁶ L. E. Williams and J. A. Bargh, "Experiencing Physical Warmth Promotes Interpersonal Warmth," *Science* 322, no. 5901 (October 24, 2008): 606–7, doi: 10.1126/science.1162548.

не только на наше отношение к другим людям, но и на наше поведение. Физическое тепло позволяет нам не только с большей теплотой относиться к другим людям, но и делает нас более щедрыми и склонными к доверию». Другой соавтор, доктор Лоренс Уильямс, добавил: «К примеру, на заседании совета директоров готовность прикоснуться к другому человеку и обменяться рукопожатием имеет большое значение, хотя мы не всегда осознаем причину этого желания»³⁷. Эти исследования приобретают еще большую ценность с учетом обратного эффекта: теперь мы знаем, что если у нас холодные руки, мы более склонны тревожиться и бояться, что нарушает ощущение близости с другими людьми.

Наполните теплом ваши отношения

:10 минут

Для ощущения искренней близости, когда вы держите руку партнера, представьте теплую энергию любви, перетекающую в его руку. С каждым выдохом посылайте ему осознанные теплые мысли о любви и благодарности. Делайте это несколько раз в день, и вскоре вы начнете замечать, что ваши отношения меняются к лучшему.

Визуализация тепла, особенно на ладонях, – это еще один инструмент, помогающий быстро улучшить самочувствие и противодействовать реакции «бей или беги». Я обнаружил, что обучение моих пациентов согреванию рук успокаивает их тело и разум не хуже, чем рецептурные лекарства. Согревание рук приводит к мгновенному расслаблению. Мы точно знаем это, поскольку аппараты биологической обратной связи позволяют определять температуру рук в процессе обучения. Интересно, что дети обучаются быстрее взрослых, так как им, в отличие от взрослых, легче поверить, что они могут управлять своим телом.

Когда моей дочери Бриенне было восемь лет, она могла при желании повысить температуру рук. Ей это так хорошо удавалось, что я взял ее с собой, когда читал лекцию о биологической обратной связи в одной из клиник Северной Калифорнии. В присутствии 30 врачей я попросил дочь продемонстрировать свои поразительные навыки. Однако первые три минуты ее руки оставались холодными как лед из-за страха перед выступлением на сцене. В эти несколько минут я находился в ужасе, ощущая себя нерадивым отцом, который эксплуатирует собственную дочь с целью произвести впечатление на коллег. Потом я прошептал ей на ухо, что она должна закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что ее руки погружены в теплый песок на пляже (этот образ лучше всего работал для нее). За следующие семь минут ее руки согрелись. Врачи изумились; дочь была довольна собой, а я испытал облегчение от того, что дело обошлось без душевной травмы.

Как вы можете согреть руки силой разума? Вы делаете это с помощью диафрагмального дыхания и визуализации, которая лучше всего подходит для вас. Для некоторых, как у Бриенны, это представление о руках, погруженных в теплый песок на пляже. Для других это могут быть мысли о любимом человеке или о прикосновении к его теплой коже. Для третьих это может быть визуализация теплого котенка или щенка, которого держат на руках.

:03–04 минуты

Методика для согревания рук. Закройте глаза, вытяните руки ладонями вниз и представьте походный костер, пылающий перед вами. Сосредоточьтесь и почувствуйте тепло. Вы слышите, как трещат дрова, ощущаете аромат горящего дерева, видите искры, взлетающие

³⁷ С. Wilbert, “Warm Hands, Warm Heart?” WebMD website, October 23, 2008, <https://www.webmd.com/balance/news/20081023/warm-hands-warm-heart>.

к небу. Теперь почувствуйте утешительное тепло, которое проникает под кожу и согревает ваши руки. Думая об этом, глубоко дышите животом и медленно считайте до 20. Вы чувствуете прилив тепла и приятную расслабленность? Вы еще не придвинули руки поближе к себе, как будто перед вами горит настоящий костер? Практикуйте это упражнение несколько раз в день, и со временем реакция станет более быстрой и непринужденной. Определите согревающие образы, которые лучше всего подходят для вас; ваша нервная система будет перезагружаться в более спокойном режиме, устойчивом к стрессу. Для наблюдения за вашими успехами с помощью биологической обратной связи вы можете приобрести в интернете температурные датчики таких марок, как Biodots, Stress Cards и Stress Sheets.

13 образов для согревания рук

1. Вы держите чью-то теплую руку или прикасаетесь к его теплой коже
2. Представленный в мельчайших подробностях любимый человек
3. Погружение рук в теплый песок на пляже
4. Горячая ванна или душ
5. Пребывание в сауне
6. Укачивание младенца
7. Теплый пушистый щенок или котенок на руках
8. Кружка горячего чая или какао
9. Вы держите руки перед костром или камином
10. Теплые перчатки
11. Теплое банное полотенце
12. Массаж с использованием теплого эфирного масла
13. Руки в перчатках, держащие горячую печеную картофелину

Методика № 4. Молитесь и/или медитируйте (особенно эффективна «медитация милосердия»)

Сосредоточение на дыхании, на красивом природном пейзаже или на Священном Писании от пяти до десяти минут в день – это простой, но мощный способ для улучшения вашей жизни. Молитва и медитация снижают стресс; они улучшают сосредоточенность, память и настроение, а также усиливают функцию префронтальной коры, помогая вам принимать более взвешенные решения. Более того, медитация полезна для сердца и стабилизации кровяного давления, пищеварения и иммунной системы. Она развивает исполнительную функцию мозга и эмоциональный контроль и эффективно подавляет тревогу, уныние и раздражительность³⁸.

Есть много полезных методик, включая чтение и запоминание Писания или медитацию над ним. Вы можете написать личную молитву, читать классические духовные сочинения или сосредоточиться на чувстве благодарности. Один из моих любимых видов медитации называется медитацией милосердия, она предназначена для развития и направления доброжелательного расположения и тепла в отношении окружающих. Установлено, что она быстро усиливает

³⁸ C. A. Lengacher et al., “Immune Responses to Guided Imagery During Breast Cancer Treatment,” *Biological Research for Nursing* 9, no. 3 (January 2008): 205–14, doi:10.1177/1099800407309374; C. Maack and P. Nolan, “The Effects of Guided Imagery and Music Therapy on Reported Change in Normal Adults,” *Journal of Music Therapy* 36, no. 1 (March 1, 1999): 39–55; Y. Y. Tang et al., “Improving Executive Function and Its Neurobiological Mechanisms through a Mindfulness-Based Intervention: Advances within the Field of Developmental Neuroscience,” *Child Development Perspectives* 6, no. 4 (December 2012): 361–66, doi: 10.1111/j.1750-8606.2012.00250.x.

позитивные эмоции и ослабляет негативные³⁹, уменьшает боли⁴⁰, в том числе от мигрени⁴¹, уменьшает симптомы посттравматического стрессового расстройства⁴² и социальные предрассудки⁴³, увеличивает количество серого вещества в зонах мозга, обрабатывающих эмоциональную информацию⁴⁴, и усиливает ощущение связи с обществом⁴⁵. Вот как начать практиковать эту медитацию

:10 минут

Медитация милосердия. Примите удобную и расслабленную позу и закройте глаза. Глубоко вдохните два или три раза, вдвое замедлив ритм вдохов и выдохов по сравнению с обычным. Пусть все заботы и тревоги уйдут прочь; почувствуйте, как дыхание омывает ваше сердце. Тихо или безмолвно повторяйте следующие (или похожие) слова:

*Я цел, невредим и избегаю бед.
Я в здравии и силе.
Я счастлив и целеустремлен.
Я в мире и покое.*

Пусть намерение этих слов укоренится в вашем сознании, когда вы произносите их. Пусть чувства углубятся.

После этого направьте слова медитации в адрес человека, которому вы благодарны или который помог вам.

*Будь цел, невредим и избегай бед.
Будь в здравии и силе.
Будь счастлив и целеустремлен.
Будь в мире и покое.*

Теперь представьте человека, к которому вы относитесь нейтрально. Выберите того, кто не вызывает у вас приязни или неприязни, и повторите слова.

Теперь представьте человека, который вам не нравится или доставляет вам неприятности, и повторите слова, обращаясь к нему. Дети, которых дразнят или издеваются в школе, часто обретают уверенность в себе, когда посылают теплые пожелания людям, которые пытаются унижить их.

³⁹ X. Zeng et al., "The Effect of Loving-Kindness Meditation on Positive Emotions: A Meta-Analytic Review," *Frontiers in Psychology* 6 (November 3, 2015): 1693, doi: 10.3389/fpsyg.2015.01693; B. L. Fredrickson et al., "Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources," *Journal of Personality and Social Psychology* 95, no. 5 (November 2008): 1045–62, doi: 10.1037/a0013262.

⁴⁰ J. W. Carson et al., "Loving-Kindness Meditation for Chronic Low Back Pain: Results from a Pilot Trial," *Journal of Holistic Nursing* 23, no. 3 (September 2005): 287–304.

⁴¹ M. E. Tonelli and A. B. Wachholtz, "Meditation-Based Treatment Yielding Immediate Relief for Meditation-Naïve Migraineurs," *Pain Management Nursing* 15, no. 1 (March 2014): 36–40, doi: 10.1016/j.pmn.2012.04.002.

⁴² D. J. Kearney et al., "Loving-Kindness Meditation for Posttraumatic Stress Disorder: A Pilot Study," *Journal of Traumatic Stress* 26, no. 4 (August 2013): 426–34, doi: 10.1002/jts.21832.

⁴³ A. J. Stell and T. Farsides, "Brief Loving-Kindness Meditation Reduces Racial Bias, Mediated by Positive Other-Regarding Emotions," *Motivation and Emotion* 40, no. 1 (February 2016): 140–47, doi: 10.1007/s11031-015-9514-x.

⁴⁴ M. K. Leung et al., "Increased Gray Matter Volume in the Right Angular and Posterior Parahippocampal Gyri in Loving-Kindness Meditators," *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 8, no. 1 (January 2013): 34–39, doi: 10.1093/scan/nss076.

⁴⁵ B. E. Kok et al., "How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral between Positive Emotions and Vagal Tone," *Psychological Science* 24, no. 7 (July 1, 2013): 1123–32, doi: 10.1177/0956797612470827.

И наконец, повторите слова, распространив их максимально широко: *Пусть все будут целы, невредимы и избежат бед.*

Эта медитация может продолжаться до получаса, в зависимости от вашего желания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.