

ФЕРРАН КАСЕС, САРА ТЕЛЛЕР
НЕЙРОБИОЛОГИЯ
ТРЕВОГИ

КАК ПОБЕДИТЬ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ
И СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ СЧАСТЛИВЕЕ

Нейропсихология на практике



**Ферран Касес
Сара Теллер**

Нейробиология тревоги. Как победить тревожные мысли и сделать свою жизнь счастливее

Серия «Нейропсихология на практике»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69920803

*Нейробиология тревоги. Как победить тревожные мысли и сделать
свою жизнь счастливее: Издательство АСТ; М.; 2023*

ISBN 978-5-17-157401-7

Аннотация

Ферран Касес – писатель, лектор, основатель метода «Пока, тревога». После пятнадцати лет страданий от тревожности ему удалось победить недуг. Вместе со своей командой Касес более 10 лет помогает тысячам людей раз и навсегда преодолеть страх и тревогу.

Сара Теллер – доктор наук в области неврологии Барселонского университета.

«Нейробиология тревоги. Как победить тревожные мысли и сделать свою жизнь счастливее» – это мощный инструмент, с помощью которого вы оставите тревожные мысли позади. Ферран

Кассес, через личные истории, рассказывает о своем опыте борьбы с тревогой. Параллельно доктор неврологических наук Сара Теллер объясняет, что происходило в голове у Феррана каждый раз, когда мужчина попадал в стрессовую ситуацию.

Эта книга поможет вам узнать секреты работы вашего мозга, а также поможет увидеть вещи такими, какие они есть. Какие продукты снижают уровень тревожности? Как спит тревожный мозг? Из чего состоит нейрохимия счастья? На эти и другие вопросы вы найдете ответ в книге «Нейробиология тревоги»!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 6 |
| 0. Что вы здесь делаете? | 9 |
| Часть первая. Что со мной происходит? | 12 |
| 1. Что за покалывание мешает мне спать? | 12 |
| Матч, сигареты и неприятная неожиданность | 12 |
| Убегая от мамонта | 15 |
| Сантана хочет меня убить | 24 |
| Гормональный коктейль | 28 |
| 2. Что изменилось в моем мозгу? | 33 |
| Откровения посреди бела дня | 33 |
| От мозгозавра к гомомозгу | 35 |
| Как связаны эти области | 40 |
| День, когда я ограбил банк | 42 |
| Все, что я делаю бессознательно | 45 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 49 |

Ферран Касес, Сара Теллер. Нейробиология тревоги. Как победить тревожные мысли и сделать свою жизнь счастливее

Ferran Cases Galdeano, Sara Teller Amado

El cerebro de la gente feliz:

Supera la ansiedad con ayuda de la neurociencia

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia
Literaria, SL. All rights reserved

© Ferran Cases Galdeano, Sara Teller Amado, 2021

© Сапова А., перевод

© ООО «Издательство АСТ», 2023

Введение

Порой идеи приходят мне в голову просто так, внезапно, без моего желания. Не знаю, бывает ли у вас такое. И вот, как-то раз, чуть больше года назад, одним жарким днем подобная идея поразила меня подобно молнии. «Позвоню Саре», – решил я.

– У меня идея!

Знаю: каждый раз, когда я звоню друзьям и начинаю разговор с этой фразы, почти все содрогаются. Но у Сары всегда припасен верный ответ для меня.

– Отлично, рассказывай!

– Это насчет моей третьей книги: может, напишем ее вместе? Хочу создать «настольную книгу для тревожных людей».

Да, иногда я веду себя словно под кайфом.

– Круто, с удовольствием! И какой план?

– Хочу рассказать людям о том, как я справлялся с тревогой, но не совсем в привычной форме. Я поведаю обо всех забавных случаях, которые мало-помалу помогли мне преодолеть тревожность, а ты после каждой такой истории можешь разъяснять, что происходило с моим мозгом в тех ситуациях. Это будет книга по неврологии со всей необходимой информацией для тех, кто находится в таком же положении, и знакомство с моей историей поможет людям с тре-

возможным расстройством увидеть в ней себя, придаст им уверенности в борьбе с тревогой.

– Когда начинаем? – спросила Сара.

Думаю, в тот момент ни я, ни Сара не отдавали себе отчет в том, какую работу нам предстоит проделать.

Так и зародилась книга, которую вы сейчас читаете и которая, как я надеюсь и мечтаю, полностью изменит вашу жизнь.

Десять лет своей жизни я посвятил изучению тревоги. Пятнадцать лет непосредственно сосуществовал с ней, прежде чем подойти к этому вопросу с профессиональной точки зрения.

За последний год я опубликовал две книги на эту тему, создал курсы, на которых помог тысячам людей встать на путь преодоления их психической патологии.

Одна из навязчивых мыслей, что преследовала меня на личном пути, – стремление предоставить достоверную информацию обо всем, что касается тревоги. На семинарах со мной работает команда профессионалов, располагающая всеми знаниями от психологии до философии и рассматривающая предмет с точки зрения неврологии. Над этой книгой, кульминацией сего навязчивого стремления, я работал с Сарой Тейер, нейробиологом и физиком, и она проделала титаническую работу. Сара рассказала о сложных понятиях простым и занимательным языком, чтобы мы с вами могли понять, о чем идет речь, не имея за спиной степени магистра

в области неврологии. Без нее бы этой книги не существовало. Если подумать, ни один из моих проектов не увидел бы свет. Большое спасибо тебе, Сара, за то, что стала нашим маяком на этом пути.

0. Что вы здесь делаете?

Я познакомился с Сарой по чистой случайности, как это часто бывает. В то время я преподавал цигун в буддийском центре неподалеку от Саграды Фамилии в Барселоне – именно эта практика в том числе вывела меня из тревожного паралича и дала понять, что я должен поделиться с миром сей панацеей.

На каждое занятие приходили новые ученики, желающие попробовать цигун. В один из таких дней появился Ферран. Нас с Ферраном объединяли не только имя и возраст, но и школьные годы: когда-то мы вместе учились. Мы не виделись много лет и были приятно удивлены неожиданной встрече.

– И что же ты здесь делаешь? – поинтересовался он, едва заведя меня.

– Веду занятия, – ответил я.

В тот миг на его лице читалось изумление. Спустя годы он признался мне, как же был поражен, что кто-то моего «склада» посвятил себя преподаванию на подобных курсах. Конечно, тогда я этого не понимал, но он не ошибся – моя цель состояла в том, чтобы стать своего рода мастером дзен, овладеть целебными силами. Однако об этом позже.

Неделю за неделей Ферран приходил ко мне на занятия, и вот однажды мы договорились пойти выпить чего-нибудь

после сеанса.

– Моя девушка страдает от тревожности, и я не знаю, как ей помочь. Думаешь, твои занятия пойдут ей на пользу?

– Конечно, эта практика прекрасно подойдет, как минимум – поможет справиться с симптомами.

Через несколько дней Ферран привел на занятие свою девушку – Сару.

Цигун Саре не понравился. До сих пор я тщетно пытаюсь убедить ее в том, насколько это чудодейственная практика, а она твердит мне то же самое о йоге. Мы оба прекрасно знаем, чем хороши и та, и другая практики, но, очевидно, универсальной для всех просто не существует.

Через несколько недель я начал работать с тревогой Сары. Постарался посвятить ее во все и обучить всему, что знал об этом расстройстве, и дело пошло в гору. Однако Сара оказалась не просто обычной ученицей – у нее были все шансы пойти дальше.

– Кстати, всему, что ты тут рассказываешь о китайской медицине, дыхании, энергии и движении, есть научное объяснение, ты ведь знал? – спрашивала Сара.

– Честно говоря, понятия не имел, но рад, если это так.

Оказалось, Сара работала нейробиологом и обладала обширными знаниями в своей области.

В те дни и завязалась наша с Сарой дружба. Мы с энтузиазмом обсуждали тревожность: я рассказывал ей о своем опыте, а она – о том, какие реакции вызывает в мозге мое

расстройство.

Внезапно все начало становиться на свои места. Благодаря разъяснениям новой подруги мои знания обрели четкую форму, а выводы, прежде не имевшие прочного фундамента, стали обоснованными.

Несколько лет спустя я создал курс под названием «Прощай, тревога», чтобы каждый желающий смог одержать победу над этой психологической патологией. И доктор Тейер играет одну из ключевых ролей в этом курсе: с ее помощью любой далекий от науки человек поймет, что происходит с его мозгом во время тревоги. Располагая знаниями, становишься свободным, а свобода, в свою очередь, избавляет от страха. А знаете, что происходит с тревогой, когда исчезает страх?



Часть первая. Что со мной происходит?

1. Что за покалывание мешает мне спать?

Матч, сигареты и неприятная неожиданность

Дело было субботним утром, во времена, когда я работал в музее Пикассо в Барселоне, – продавал туристам магниты с изображениями «Менин», репродукции художников и прочих хлам. Длинные очереди за сувенирами были испытанием для терпения любого посетителя.

Чего я только не предпринимал, чтобы справиться со стрессом. Вот уже несколько лет стоило только понервничать, и у меня тут же начинались головокружение с тошнотой. Но в то утро я заметил еще и легкое покалывание слева в груди, словно мое сердце били множеством маленьких ножичков.

Я не придавал этому особого значения. «Просто в живо-

те колет от усталости», – убеждал я себя. В то время еще одним моим спутником жизни была бессонница, отчего поспать удавалось всего пять, а то и три часа в сутки.

Рабочий день в музее начинался рано, но и оканчивался не за полночь. В два часа дня я уже был дома, обедал. Как и всегда, припася для себя нечто не особо здоровое – кажется, гамбургер и пиво, – я устроился перед телевизором. Новости в тот день были не то чтобы обнадеживающими, и мир виделся довольно устрашающим местом.

Вдруг завибрировал мобильник: «Привет, чувак, сегодня в семь собираемся в Аркаме на матч», – так мой друг Марк коварно подговаривал меня сходить на игру Барсы в соседнем баре. Обычно во время подобных тусовок этот бар битком набит людьми, и зачастую возникало ощущение, словно ты находишься прямо на поле: перед началом игры врубали гимн и все вокруг как с цепи срывались от этих четырех нот.

Я не из тех, кто с восторгом проводит время на всяких людных мероприятиях, вроде масштабных концертов или дискотек. Все это тяготило меня, и одна лишь мысль о том, чтобы оказаться в подобном месте, вызывала только неприятные эмоции. Но когда тебе двадцать лет, то общественное давление берет верх над собственными желаниями, поэтому я и не мечтал избежать похода на игру.

Сев на мопед, я поехал на встречу с друзьями. В баре было полно народу и дыма – тогда еще в помещении не запрещалось курить – и мне пришлось лавировать между любите-

лями футбола, чтобы добраться до передней части бара, к большому экрану, где транслировали матч.

«Хорошее место для меня припасли, ничего не скажешь», – подумал я. Теперь пути назад не было. Я заказал пиво, закурил сигарету и попытался заговорить с сидящим рядом другом, но из-за шума попытка не увенчалась особым успехом.

Игра началась, и меня охватил подозрительный кашель. Я почувствовал сильный приступ тошноты, но был готов держаться как чемпион, лишь бы не выдать себя.

Ощущение дискомфорта сопровождало меня на протяжении всего матча.

Наконец-то добравшись до дома, я принял душ и приготовился ко сну. Как только я лег на кровать, у меня закружилась голова и я почувствовал, словно вот-вот потеряю сознание. Головокружение и дурнота были хорошо мне знакомы с того самого первого рокового дня в средней школе – к нему мы еще вернемся, ведь, думаю, будет важно осветить мое первое хождение по Луне. Вдобавок к головокружению, в груди кололо так сильно, будто в меня, прямо в грудную клетку, раз за разом вонзали мечи. И тут резко онемела левая рука. Меня охватил приступ страха за жизнь. То был типичный симптом сердечного приступа.

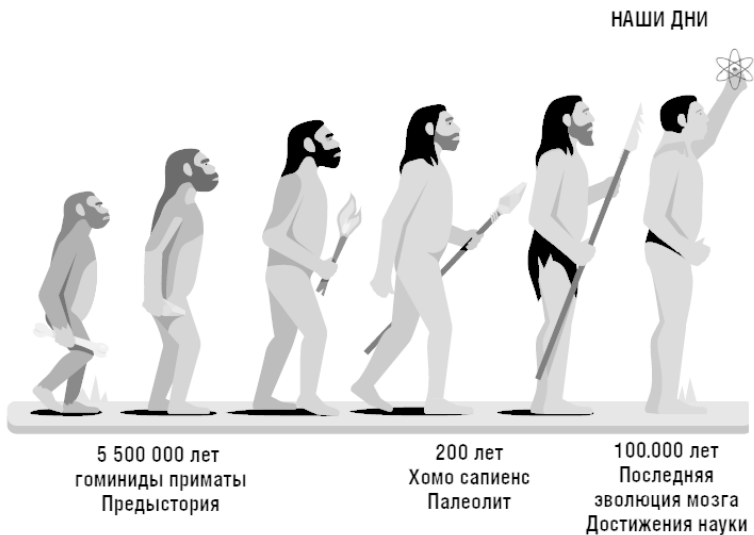
«Надо сходить к врачу», – подумал я. Мое жилище располагалось напротив больницы, достаточно лишь спуститься на улицу и перейти дорогу. Но страх парализовал меня

настолько, что я был не в состоянии сделать даже этого. Я решил выпить снотворное, успокаивая себя тем, что завтра все наладится.

Убегая от мамонта

Полагаю, вы задаетесь вопросом, почему это произошло с Ферраном. Посещение бара с целью посмотреть футбол априори не должно вызвать тревогу.

Итак, чтобы понять это, нам понадобится совершить путешествие в прошлое и вернуться на миллионы лет назад, во времена появления приматов. Пять с половиной миллионов лет назад возникли первые гоминиды, древнейшие из наших предков, осмелившиеся ходить на двух ногах. Со временем стали появляться виды, названия которых наверняка вам знакомы: *Homo habilis*, *Homo erectus*, а затем и *Homo sapiens* – вид, к которому принадлежим и мы, и который возник примерно двести тысяч лет. Мы не так стары, как может показаться, в терминах эволюции – еще совсем младенцы.



Говорю я обо всем этом по двум причинам. Во-первых, потому что, согласно различным исследованиям, последняя эволюция нашего мозга произошла около ста тысяч лет назад. В то время мы еще находились в палеолите, эпохе охоты и собирательства. Что это значит? Что мозг еще не успел адаптироваться ко всем головокружительно быстрым изменениям, произошедшим за последние сто лет (мобильным телефонам, компьютерам, телевизорам, Интернету...), и что наш мозг все еще примитивен! А мы мнили себя гениями...

Во-вторых, потому что, с другой стороны, мы все еще живы как вид только благодаря наличию сего замечательного

мозга в голове. В результате естественного отбора все сложилось так, а не иначе.

Чем скорее вы узнаете, что по большей части работа нашего мозга нацелена на выживание, – тем лучше.

Но что же стало основным фактором, позволившим существовать нам как виду? Что ж, пристегните ремни, поскольку ответ может вас ошарашить – страх.

Почему? Потому что стресс – это естественная реакция, сопряженная со страхом, который организм активизирует при наличии угрозы, что в свою очередь помогает нам реагировать на вызов или опасность оптимальным образом. Наверняка вы уже знаете о механизме «бей или беги», запускающем тревогу.

Тревога побуждает нас к действию – бегству или борьбе с угрозой, представляющей нам мамонтом, тигром или кем-то, желающим похитить у нас женщину.

Таким образом, тревога была адаптивным механизмом выживания, повышающим умственную активность для поиска оптимального решения проблемы, улучшающим навыки и скорость принятия решений, заставляющим нас реагировать на угрозу быстро, без долгих размышлений, и положительно влияющим на внимание.

Благодаря способности испытывать страх мы все еще живы как вид и как личности! Большие не

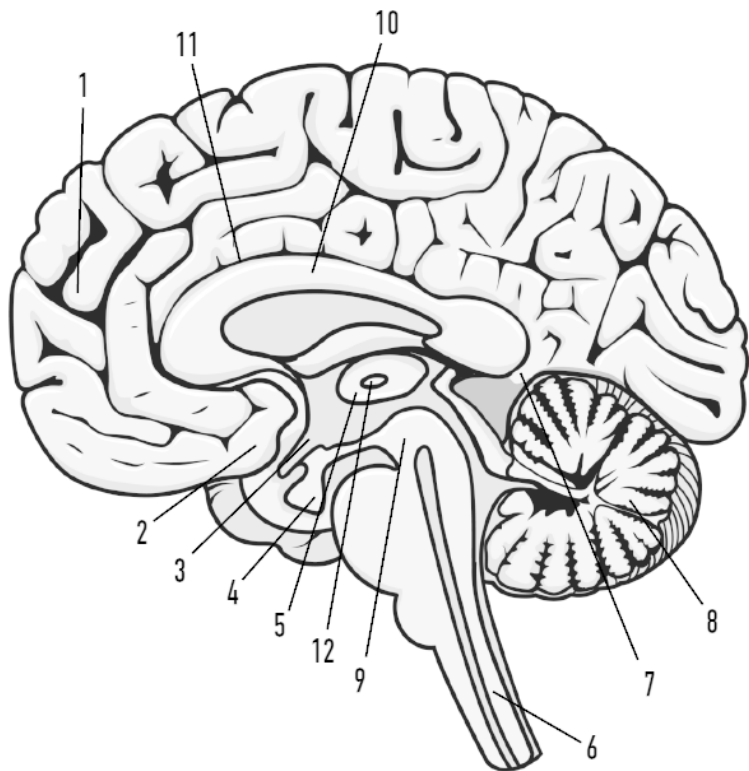
чувствуете себя чужаками?

Но почему той ночью у Феррана кололо в груди и онемела рука?

Этому есть простое объяснение. Позвольте представить вам моего друга: миндалевидное тело. Надеюсь, что с этого момента вы станете близки, на протяжении всей книги я буду не раз говорить о нем.

Миндалевидное тело расположено в лимбической системе – очень простой части мозга. Именно оно обрабатывает всю информацию, которую мы получаем от органов чувств перед лицом возможной угрозы, и оно же решает, представляет ли угроза для нас опасность или нет. Определив, что опасность налицо, миндалевидное тело посылает сигнал в другую часть мозга, которая носит название «гипоталамус». Удивительно, что гипоталамус также отвечает за регуляцию сна, за секс и питание – факторы, на которые влияет тревога. Видите, как все начинает складываться в единую картину? Затем гипоталамус посылает другой сигнал в гипофиз, который оттуда отправляется в надпочечники. Они, в свою очередь, выделяют три гормона, и происходит их выброс в кровь. Гормоны распространяются по всему телу и регулируют реакцию на стресс. Это адреналин, норадреналин и кортизол.

СТРУКТУРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА ЧЕЛОВЕКА



1. Префронтальная кора головного мозга
2. Прилежащее ядро
3. Гипоталамус
4. Гипофиз

5. Миндалевидное тело
6. Мозговой ствол
7. Гиппокамп
8. Мозжечок
9. Вентральная область покрышки
10. Полосатое тело
11. Передняя поясная кора
12. Таламус

Первые два повышают концентрацию крови в конечностях, потребление кислорода, сердцебиение, потливость. Зрачки расширяются, мышцы желудочно-кишечного тракта расслабляются и, помимо всего прочего, повышается артериальное давление. Кортизол повышает уровень глюкозы в крови для того, чтобы напитать организм, заставляет тело воспользоваться своими ресурсами, чтобы высвободить больше энергии, и с той же целью снижает иммунную реакцию.

В последнее время рассматривают и третий вариант, при котором тело парализует. Об этом мы поговорим позже.



Все эти гормоны готовят организм к атаке, побуждая его либо бороться с угрозой, либо бежать. И лучший из вариантов – спасаться бегством.

Адреналин и норадреналин – гормоны быстрой активизации, именно они вырабатываются в организме первыми.

Итак, Ферран входит в бар и понимает: чтобы пробраться к друзьям, ему предстоит пройти через толпу людей, и тогда его охватывает внезапная паника, в секунду овладев его телом. Такая реакция происходит из-за двух гормонов, утихающих в течение трех-пяти минут. Кортизол же, также именуемый «гормоном стресса», напротив вырабатывается дольше и распределяется по всему телу в ситуациях, когда опасности не избежать. Здесь речь идет уже не об обычном испуге, а о настоящей длительной угрозе. Например, если вы на протяжении долгого времени убегаете от преследующего вас тигра, то чтобы спастись, энергии вам потребуется намного больше. По правде говоря, надеюсь, вы никогда не окажетесь в подобной ситуации.

По сути, кортизол собирает всю энергию, что у нас есть, и блокирует все ненужные нам в этот момент функции: репродуктивную, пищеварительную или иммунную, чтобы дать нам возможность выжить любым способом. Также стоит отметить, что после выброса кортизола требуется несколько часов для того, чтобы его действие сошло на нет. Теперь вы понимаете, почему после каждого приступа симптомы за-

держиваются на какое-то время. Знаю, сейчас вы, должно быть, думаете: «Но у меня эти симптомы не проходят весь день». Мы доберемся до объяснения и этого феномена.

Да, пример с тигром, конечно, очень хорош, и наверняка вы не раз о нем слышали.

Но что происходит в наши дни? Никто из семейства кошачьих не преследует нас, по крайней мере, там, где я живу, тигры по улицам не разгуливают. Сегодня наш тигр предстанет перед нами в другом обликии – несвоевременная сдача отчета, разногласия с начальником, ссора с партнером, потеря друга, отсутствие стабильности на рынке труда, болезни...

Из всех ежедневных задач 98 % вызывают у нас стресс.

Как правило, мы испытываем стресс, когда думаем, что не обладаем необходимыми ресурсами, чтобы справиться с той или иной проблемой. И ресурсом, которого нам не хватает чаще всего, является время.

Я уверена: тот факт, что вы сейчас держите эту книгу, означает, что вы требовательный к себе человек. Я не ошиблась? Что ж, я, конечно, не гадалка. Люди, страдающие от тревожности, настолько стремятся отточить способности до совершенства, что подвергаются стрессу. Если это ваш случай, не волнуйтесь. Исправить положение вам под силу, затем и нужна эта книга.

У нашего мозга есть тенденция стремления к контролю, так как контроль гарантирует выживание. Но желание дер-

жать все под контролем постоянно может привести нас к повышенной тревожности, и в результате мы просто перестанем наслаждаться жизнью. Именно это и произошло с Ферраном в баре.

Наш прошлый опыт, наши убеждения и характер влияют на степень угрозы в ситуациях, с которыми мы сталкиваемся. Вот почему есть люди, которые в условиях «точно такой же» угрозы не чувствуют себя в опасности. Теперь вы понимаете, почему коллега, сидящий рядом с вами, и бровью не поведет, пока вы покрываетесь холодным потом в ожидании худшего.

Изменив подход к восприятию реальности, мы сможем избавиться от склонности испытывать стресс или тревогу.

К сожалению, плохие новости на этом не заканчиваются, но сохраняйте спокойствие, ведь и хороших будет немало. Есть и другие факторы стресса, на которые мы не обращаем внимание, как, например, постоянное заглядывание в телефон или множество открытых вкладок на компьютере. Чрезмерная стимуляция мозга приводит к стрессу. Было доказано, что при выполнении двух или более дел одновременно невозможно уделить стопроцентного внимания всему. Продуктивность снижается. Например, за способность читать и способность слушать отвечают одни и те же области мозга. Выполняя обе эти задачи одновременно, достичь хорошего результата не получится. Другие виды деятельности, такие как чтение и прослушивание музыки, не требуют включения

в процесс одного и того же центра и могут реализовываться одновременно, однако уделить стопроцентное внимание и тому и другому не выйдет.

Так в чем же заключается проблема? Дело в том, что наш мозг воспринимает любой беспокоящий нас раздражитель как опасность, и реагирует так же, как в случае с тигром или мамонтом тысячи лет назад, то есть посредством механизма «бей или беги»: активирует миндалевидное тело и высвобождает гормоны, о которых мы говорили ранее. Вот вам и представление!

Сантана хочет меня убить

После первого приступа тревога решила остаться со мной на короткой ноге, и отношения наши складывались по тому сценарию, при котором тебя душат и заставляют чувствовать зависимым.

Начался новый век, и на радио без остановки крутили песню *Corazón espinado* Карлоса Сантаны. Меня эта песня прямо-таки выводила из себя. Конечно, звуки гитары были мне по душе, да и мелодия, казалось, не так уж плоха, но мой разум беспрестанно прокручивал эту песню у меня в голове, из-за чего та отдавалась покалыванием в сердце. «Если у кого и есть шипы на сердце, так это у меня, а не у этого голосящего парня», — думал я.

С момента первого приступа проклятая тяжесть в груди

никуда не делась, и покалывания становились все хуже с каждым днем. Кажется, именно в том году я начал работать в известном магазине одежды на Пасео-де-Грасиа. По вечерам я занимался изучением аудиовизуальных искусств в университете, а по утрам работал, чтобы оплачивать учебу. Платили не так уж много, но достаточно, чтобы я мог покрыть все нужды. Кризис 2008 года еще не наступил, поэтому, оценивая свой заработок сейчас, я понимаю, что тогда получал целое состояние по сравнению с тем, сколько платят сегодня за ту же работу.

Единственное, что от меня требовалось, – это умение складывать джинсы и способность всучить как можно больше пар каждой жертве, переступившей порог. У меня всегда хорошо получалось быть назойливым, и, веря в качество товара, я не видел никаких сложностей в том, чтобы рассказать другим обо всех его преимуществах. Если задуматься, то же самое я делаю и сейчас, только в данном случае товар действительно может изменить жизнь человека. Что ж... мы еще доберемся до этого.

Как я уже сказал, перед нами, словно распакованный подарок, предстал новый век. Мне тогда было двадцать с лишним лет. Но как обстояли дела с моей тревогой?

Что ж, плохо, очень плохо. Каждый день я просыпался и засыпал с теми же симптомами: покалывание в груди, сильная тяжесть, онемевшая левая рука. Самое ужасное заключалось в том, что я привык с этим жить. А это очень опасно,

потому что привыкание к чему-то подобному чревато сильным утомлением, утомление приводит к депрессии, пока в один прекрасный день не пропадает желание жить. Я дошел до этой стадии, будучи моложе, чем вы можете себе представить. Позже я хотел бы поразмышлять на эту тему, но пока давайте вернемся к тому периоду, о котором я говорил.

Каждый день моей жизни проходил по следующему сценарию: к десяти утра я должен был приезжать на работу, поэтому второпях просыпался за полчаса до этого, пил кофе, одевался и брился. Не проходило и двадцати минут, как я уже запрыгивал на мопед и ехал на работу. Весь рабочий день я выполнял все те же повторяющиеся и скучные задачи, входящие в мои обязанности, а затем возвращался домой.

В это время покалывание лишь усиливалось, особенно на распродажах, когда мне нужно было обслуживать пятерых человек одновременно.

В два часа дня я залезал на мопед, позволявший добираться из одного места в другое на приличной скорости, – по крайней мере, я так думал, – и ехал к родителям. К моему приезду на столе уже ждала еда, и я накидывался на нее, не разбирая вкуса, потому что в три часа уже начиналась первая пара в университете. В запасе у меня оставалось максимум десять минут, чтобы пообедать, и еще десять, чтобы добраться до университета и занять место. Не знаю, как мне это удавалось, но я всегда приходил вовремя. Ценой такой пунктуальности, без сомнения, служило мое здоровье.

Занятия длились до девяти вечера, и после их окончания у меня находилось время и на досуг. А почему бы и нет! После длинного рабочего и учебного дня меня ждали друзья, пиво и футбол – да, все еще никакого отдыха.

Во время пар покалывания стихали, зато периодически прихватывало живот, из-за чего мне приходилось по несколько раз в день отпрашиваться в туалет. Однако, когда я уже сидел на холодном ободке, у меня ничего не выходило, и в конечном итоге меня это не на шутку обеспокоило. Думаю, когда начинаешь исследовать свои страхи, тревога доводит и не до такого. Подробнее об этом расскажу позже. Сейчас же я хочу донести до читателя, что из себя представляет генерализованное тревожное расстройство, и в этом нам поможет Сара: она расскажет, что происходит в голове при проявлении его симптомов.

Не подумайте, когда пары заканчивались и я бежал отрываться с друзьями, тревога никуда не исчезала и не уменьшалась. Ничего подобного. Головная боль и сильное покалывание в груди, которые я пытался заглушить алкоголем, терзали меня каждый вечер. В те годы, даже когда я уже едва стоял на ногах от такого количества спиртного, симптомы и не думали покидать меня. И вот я возвращался домой. Душ, снотворное и сон. На следующий день все повторялось по новой.

Гормональный коктейль

Что происходит, когда мы чувствуем сильный стресс или беспокойство на протяжении долгого времени? Итак, миндалевидное тело находится в активном состоянии на постоянной основе, и гормональный коктейль, который организм, как опытный бармен, готовит для нас, начинает перенасыщать нас. Если подобное состояние не пройдет со временем, в конечном итоге мы пострадаем от того же диагноза, от которого когда-то страдал Ферран: тревожное расстройство, или же генерализированное тревожное расстройство.

Тревожное расстройство может быть вызвано конкретной ситуацией или травмирующим событием, когда эмоции, которые мы проживаем, настолько сильны, что оставляют особый отпечаток в мозгу, с которым нам приходится сосуществовать.

Генерализованная тревога или тревожное расстройство – это длительное состояние пребывания в высоком напряжении, проявляющееся в условиях отсутствия непосредственной или очевидной угрозы. Страдая от тревоги, мы ощущаем панику в течение всего дня, причем чаще всего без особой на то причины.

При генерализованной тревоге миндалевидное тело сильно видоизменяется, поскольку находится в гиперактивном состоянии. В этом состоянии оно теряет способность раз-

личать, действительно ли раздражитель представляет опасность, так что на всякий случай, в конце концов, неизменно склоняет нас к варианту «наделать в штаны от страха», определяя как угрозу все, что потенциально может быть ею.

Мозг – наш защитник, таким способом он нас оберегает. Что ж, поистине вечная классика.

Если миндалевидное тело находится в активном состоянии постоянно, уровень трех гормонов, о которых мы говорили ранее, повышается в организме до избыточного количества.

Эта избыточность приводит к симптомам, которые, думаю, вам знакомы:

- Гипертония
- Головные боли, мигрень
- Мышечные боли, бруксизм
- Тошнота, головокружение
- Затуманенное зрение, тремор глаз
- Выпадение волос
- Стеснение в груди
- Ощущение удушья и кома в горле
- Парестезия
- Сухая кожа
- Проблемы с щитовидной железой
- Апатия, сильная усталость
- Снижение эффективности механизмов защиты
- Проблемы с желудком

- Раздражительность
- Нарушения сна
- Нарушения менструального цикла
- Расстройство пищевого поведения
- Ментальный блок
- Нарушение иммунной системы



К сожалению, могу предположить, что почти все из вышеперечисленных симптомов вам известны. В частности, интоксикация кортизолом – то, что в долгосрочной перспективе может нанести организму еще больший вред, поскольку, как мы уже поняли, кортизол блокирует иммунную систему, из-за этого ухудшается иммунитет, а это повышает вероятность подхватить какое-нибудь заболевание.

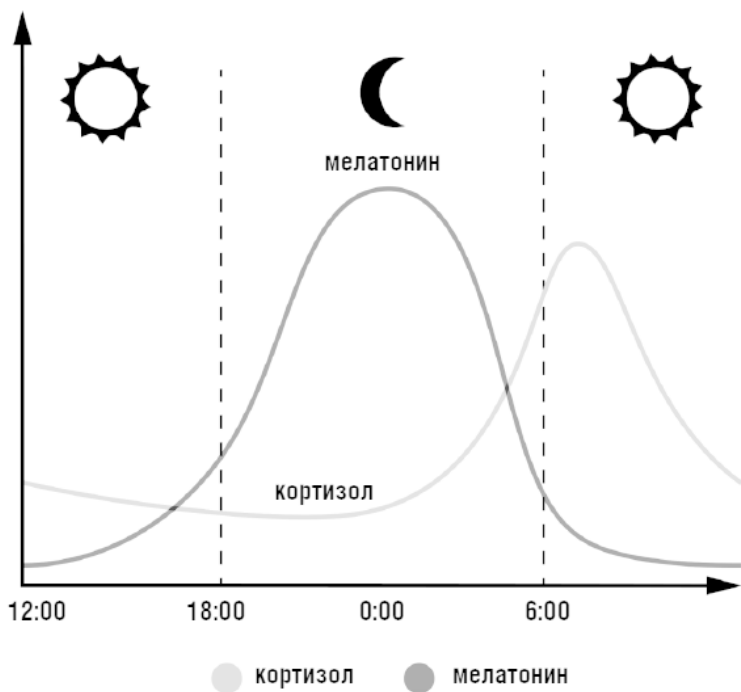
Кортизол также может быть причиной того, что вы не высыпаетесь, так как на пару с мелатонином он регулирует циклы бодрствования и сна. В нормальных условиях эти два друга выполняют противоположные функции: когда вы просыпаетесь, кортизол начинает расти, придавая вам энергию и активность. Этот гормон достигает пика своей деятельно-

сти в полдень и затем начинает успокаиваться, позволяя вам расслабиться перед наступлением ночи и, таким образом, хорошо выспаться. Тем временем мелатонин, воспроизводя цикл, работает в противоположном направлении.

Но что происходит, когда вы страдаете от тревоги? Избыток кортизола ночью затрудняет процесс засыпания. Именно это и происходило с Ферраном, и отсюда же появляется неспособность заснуть без снотворного.

Теме сна мы позже посвятим отдельную главу, так как понимаем всю ее важность, но объяснений потребуется много, ведь существуют и другие факторы, которые могут оказывать влияние на отсутствие адекватного отдыха.

ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ



2. Что изменилось в моем мозгу?

Откровения посреди бела дня

Однажды меня на кофе пригласила Хулия. С тех пор, как головокружение и покалывания в груди стали моими ежедневными верными спутниками, прошло уже пять лет.

На всех лекциях я рассказываю, что в моей борьбе с тревогой худшим решением оказалось скрывать ее наличие столь долгое время. Теперь же я стараюсь исправить эту ошибку, безо всяких проблем делясь своей историей с сотнями людей.

Думаю, я делал это бессознательно. Отчасти, будучи двадцатилетнем парнем, я просто не хотел выглядеть слабаком в глазах своих приятелей. Я прекрасно помню тот день, когда Хулия подошла ко мне после пары греческого языка.

– Ты какой-то бледный... Все в порядке? – спросила она меня.

При блокировке шейных позвонков появляется ощущение, словно ты паришь в невесомости, подобно Армстронгу, когда он впервые ступил на поверхность Луны. Не помню, какое выражение лица у меня было в ту минуту, но точно могу сказать, что побледнел как полотно.

– Да, все хорошо, спасибо, – ответил я, напустив на себя

вид обольстителя.

– Не хочешь попить кофе после занятий?

Я прекрасно помню свою бывшую одноклассницу: очень милая и довольно популярная в университете девушка. Кроме того, настоящая красавица. В тот день я, мягко говоря, был не в лучшей форме, но, когда симпатичная тебе девушка предлагает вместе выпить кофе, отказаться было бы просто преступлением, так что я согласился.

Сердцебиение участилось за несколько минут до встречи. Казалось, сердце вот-вот выпрыгнет из груди, сказав на прощание: «Удачи, парень, я ухожу, а ты разгребай все сам».

Наконец умирив сердце и не дав ему удрать, я зашел в кафе.

Я хорошо знал это заведение, все студенты приходили сюда после занятий. Тот факт, что поле боя было мне знакомо, успокаивал меня. Я знал, где находятся туалет и выход, ведь всегда старался держать подобные вещи под контролем, куда бы ни пошел. Но, с другой стороны, столы вокруг нас кишели студентами-сплетниками, жаждущими увидеть, как будет протекать свидание, от чего мне стало сильно не по себе.

Мы долго обсуждали кампус и нашу будущую карьеру, но в какой-то момент она поняла, что со мной что-то не так.

– Ты меня вообще слушаешь? Ты же постоянно смотришь по сторонам. Послушай, я уже давно заметила, что ты ведешь себя странно, в чем дело? – спросила Хулия.

– Если честно... – мой голос дрогнул, – я и сам не знаю.

Я очень нервничаю, в груди как будто колют иглы, все время нахожусь в каком-то в трансе, словно я не здесь, а где-то еще.

Объяснить лучше я не мог, потому что понятия не имел, что такое тревога и как она работает. Если бы я смог вернуться в тот самый день, я бы провел Хулии целый мастер-класс на эту тему. Но тогда она не поняла меня и ответила лишь милой сочувствующей улыбкой. Кроме той встречи, больше никаких воспоминаний о Хулии у меня нет, так что, полагаю, тогда мы без всяких церемоний пошли разными дорогами, как и со многими другими одноклассниками позже.

От мозгозавра к гомомозгу

Очевидно, борясь с расстройством в молодости, Ферран понятия не имел, что такое тревога. В его защиту скажу, что в первом десятилетии XXI века об этом говорили гораздо меньше, чем сейчас. Не волнуйтесь, без информации я вас не оставлю. А начать я хотела бы с демонстрации изменений, произошедших в мозгу за последние сотни лет. Но прежде необходимо познакомить вас с частями упомянутого органа – это очень поможет понять, что же с вами происходит. Для того представляю вам моего американского коллегу, доктора Пола Маклина (1913–2007).

Очень простым и доходчивым языком нейробиолог объяснил, как устроен наш мозг в соответствии с эволюционной теорией триединого мозга.

На эволюционном уровне мозг можно разделить на три части:

1. Рептильный мозг
2. Эмоциональный мозг
3. Рациональный или человеческий мозг

Я расскажу вам в общих чертах о самом важном в каждой из этих частей.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ

- Язык
- Оперативная память
- Чтение и письмо
- Абстрактное мышление

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ

- Мотивация
- Совместная деятельность
- Стресс
- Эмоции

РЕПТИЛЬНЫЙ МОЗГ

- Циклы внимания
- Сон
- Физическая активность

Вначале появился рептильный мозг, образованный ство-

лом головного мозга, характерным для всех млекопитающих и рептилий. Он отвечает за регулирование основных функций организма, таких как дыхание, сердцебиение или обмен веществ. Также он несет ответственность за автоматизированные действия и навыки, которыми мы обладаем, за рефлекторные и непроизвольные реакции.

В этой части мозга расположен знаменитый мозжечок, который, помимо прочего, регулирует моторные движения и играет важную роль в постижении задач, выполняемых автоматически, таких как езда на велосипеде или вождение. Мы могли бы решить, что вся эта структура функционирует сама по себе, но это не так. Внутри рептильного мозга находится средний мозг, или мезенцефалон – еще одно трудное для запоминания слово, ключевое для сознания. И представляющее интерес для нас, тревожных людей, потому что именно здесь располагается структура нейронов ВАРС, восходящая к таламусу и действующая как переключатель на уровне сознания. Неисправное функционирование этих нейронов служит причиной нарушений сна и даже способно вызвать кому или вегетативное состояние. Только и всего.

Если мы понаблюдаем за дальнейшей эволюцией мозга, то увидим, что некоторое время спустя развился эмоциональный мозг, сформированный лимбической системой. По сей день ведутся споры о том, какие части мозга составляют лимбическую систему, но, если мы в чем-то и уверены, так это в том, что к ней относятся миндалевидное тело, гиппокамп,

гипоталамус и таламус. Из всех этих названий, так похожих на имена злодеев вселенной Марвел, вам нужно запомнить два: миндалевидное тело и гиппокамп.

Миндалевидное тело функционирует как химический завод и дает выход таким эмоциям, как удовольствие и страх. Также оно ответственно за выживание, поскольку активирует механизм «бей или беги».

Гиппокамп – это область, которая прежде всего выполняет функцию кратковременной памяти, и отвечает за объем внимания и способность к обучаемости. Также эта область сохраняет воспоминания об опасных событиях. Эти воспоминания помогают нам действовать при встрече с угрозами: например, «если перейду на красный, меня раздавят».

Любопытно, что одна область связана с другой, и вы можете подумать: почему? Они настолько без ума друг от друга, что не хотят разнимать рук? Что ж, нет, на данный момент, насколько нам известно, у них нет патологической зависимости друг от друга. Они едины, поскольку столкнувшись с угрозой, мозг проводит сравнительный анализ новой ситуации и сохраненных воспоминаний. Результат определяет ответ.

Помню, как в детстве, кажется, года в три, я впервые увидела дровяной камин в загородном доме, куда мы с семьей приехали на Рождество. С любопытством будущей ученой я захотела проверить на собственном опыте, что произойдет, если дотронуться до огня. С того дня мой мозг сохранил эту

информацию для того, чтобы в новой ситуации, в которой будет фигурировать огонь, знать, что трогать его не следует. Если я еще когда-нибудь и обжигалась, уверяю вас, это было непреднамеренно.

Связь между миндалевидным телом и гиппокампом заключается в том, что сохраненное воспоминание оказывается сопряжено с эмоциональной окраской. Существуют вещи, о которых следует помнить не столько на уровне «физической боли», сколько на уровне «боли эмоциональной». Если группа людей исключит меня из круга своего общения, или мой партнер будет плохо со мной обращаться, воспоминание об этом будет сопряжено с негативной эмоцией и поможет мне понять, что в следующий раз связываться с этими людьми не стоит. Говорят, некоторым людям необходимо наступить на одни и те же грабли несколько раз, чтобы данный механизм начал функционировать надлежащим образом. Возможно и такое.

А мы двигаемся дальше, к способности, которой мы как вид особенно гордимся, – способности мыслить.

Рациональный мозг расположен в коре головного мозга – неокортексе. Он отвечает за важнейшие и сложнейшие психические концепты: язык, понимание, культуру, рассуждение, абстрактное мышление...

Среди всего актерского состава этой шекспировской пьесы есть один звездный персонаж, которого обязательно нужно запомнить, – префронтальная кора, располагающаяся

сразу за лбом. Она является ключевой частью всего, что отличает нас от животных, и связана с комплексной когнитивной деятельностью: планированием, выбором поведения, соответствующим для конкретного социального контекста, проявлением заботы, постановкой целей, саморегуляцией, самоконтролем, принятием решений и т. п. В конечном итоге данная область крайне важна для выживания, например, во время торжественного ужина.

Префронтальная кора – последняя сформировавшаяся в мозгу область.

Осознание чего-либо приходит к нам только тогда, когда мысль проходит через префронтальную кору.

Как связаны эти области

Связь лимбической системы с префронтальной корой играет первостепенную роль. Именно эта связь позволяет рационализировать ваши эмоции и не позволять им управлять собою. К примеру, если эта связь ослаблена, вы будете более агрессивны, импульсивны и «бессознательны», другими словами, – более примитивны. Возможно, вы натыкались на подобные примеры в жизни, на Tinder их предостаточно.

Я не знаю, знакомы ли вы с делом Финеаса Гейджа. Если нет, то настоятельно рекомендую ознакомиться, хоть эта история и отличается жестокостью.

Финеас П. Гейдж работал дворником на полставки,

подметая улицы Кавендиша, а остаток дня подрабатывал на строительстве железной дороги. Мистер Гейдж скончался 21 мая 1860 года недалеко от Сан-Франциско, задолго до того, как город наводнили хиппи, и примерно через двенадцать лет после того дня, когда он был спасен от гибели.

История гласит: как-то раз наш главный герой решил позабавиться с порохом, камнем и железным прутом. Сейчас я уже не припомню, чего он хотел добиться с помощью этой дьявольской комбинации. Прут он прибил к камню, посередине расположил взрывчатку, и тут... Бабах! Прут отправился в стремительный полет и пронзил голову нашего героя.

Железка прошла сквозь мозг Финеаса снизу вверх и, выскочив, упала в нескольких метрах от него, покрытая кровью и мозгами. Но жнец с косой не пришел за Гейджем в тот день, запоздав на долгие годы. Прут затронул связь между лимбической системой и префронтальной корой, так что добряк Финеас Гейдж, в прошлом любезный, отзывчивый и дружелюбный, стал капризным, непочтительным и неучтивым по отношению к своим приятелям.

Эта совершенно нереальная история поражает меня. Если полазить в Интернете, можно отыскать фотографии, на которых мистер Финеас позирует с прутом, прошедшим сквозь его мозг. По-видимому, он повсюду таскал его и не расставался, как Гэндальф со своим посохом. А веду я к тому, что на примере истории Финеаса Гейджа я могу объяснить неко-

торые вещи о бессознательном.

День, когда я ограбил банк

Одно из худших мест, в которое я устроился ради денег, была компания, проводящая сборочно-разборные работы для культурных мероприятий.

Эта компания организовывала почти все шоу в Барселоне. Не стану раскрывать вам название, но, если пойдете на любой концерт в этом городе, увидите их логотип повсюду.

Работать с ними я начал еще когда выходили первые выпуски программы *Operació Triunfo*, она была очень популярна в 2001 году. Чтобы вы понимали, о чем я говорю, скажу вам, что оттуда вышли артисты уровня Бустаманте, Бисбаля, Ченоа или Розы Лопес. Это была физически тяжелая работа: нужно было устанавливать сцену перед концертами и разбирать ее по окончании. Хотя плюсы тоже были: я мог встречаться с артистами и общаться с ними на близком расстоянии. Бустаманте, например, показался мне очень хорошим парнем. Также мне посчастливилось побыть рядом с членами AC/DC – группы, от которой я без ума.

В то время я уже страдал от серьезных приступов тревоги, и уж не знаю, что происходит с человеком в этом гребаном состоянии, но ты как будто теряешь голову и способность рассуждать, перестаешь понимать, что хорошо, а что плохо, тобой движут эмоциональные импульсы. В моем случае му-

чительные ощущения в груди значительно снижали разного рода приятные презенты. О чем я – сейчас объясню.

Во время работы в той компании меня отправили работать в SaïxaForum. Это музей, где проводятся временные выставки и всевозможные шоу с мастер-классами. Когда мне дали эту работу, я невероятно радовался, ведь мне улыбнулась возможность поучаствовать в культурном мероприятии подобного уровня и посмотреть, как такое интересное место функционирует изнутри. В моем представлении в подобных кругах могли вращаться лишь выдающиеся философы и божественные художники, на которых строилось привнесение искусства и культуры в мир.

Проработав там несколько недель, я понял: этим местом заправляют банкиры, экономисты и детишки в галстуках из Эсаде, они неспособны оценить роль искусства в жизни и гонятся лишь за деньгами. И я делюсь с вами этой мыслью не просто как личным мнением, а как важным осознанием, которое повлияло на мою жизнь и с тех пор поселилось в голове.

Я уже рассказывал, каким импульсивным и эмоциональным становится человек, в течение многих лет страдающий от генерализированного тревожного расстройства. В тот момент я, подобно Финеасу Гейджу, о котором вам рассказывала Сара в предыдущем отрывке, претерпел трансформацию.

Однажды в конце декабря в SaïxaForum устраивали рождественский ужин, исключительно для сотрудников, занима-

ющих высокие должности. Работяги вроде нас обслуживали столы, я же был занят сборкой, а позже разборкой оборудования. После ужина, достойного трех мишленовских звезд, каждому из гостей достался рождественский подарок, состоящий из видеопроектора, планшета и чего-то еще – уже не припомню. Не забывайте, на дворе стоял 2001 год – представьте себе, сколько мог стоить такой подарок. Двое из руководителей не смогли присутствовать на ужине, поэтому оставалось два лишних подарка. И вот, поддавшись тому самому импульсу, мы с коллегой пришли к выводу, что подарки можно оставить себе. «Мы заслужили, мы работали на этих людей не покладая рук», – решили мы. Естественно, нас поймали, так как в помещении было полным-полно камер слежения. Подарки пришлось вернуть, а с работы нас уволили. К счастью, хотя бы в полицию не донесли.

Это был первый раз, когда я что-то украл в своей жизни, по крайней мере, что-то настолько дорогое. В детстве, с трех до двенадцати лет, я учился в маленькой школе напротив парка Гуэля. Мы с одноклассниками, закатав штаны до колен, частенько залезали в драконий фонтан: не знаю, знаком ли вам этот парк, столь известный в Барселоне, но у ворот главного входа располагается большой фонтан около полутора метров глубиной с ящерицей в стиле Гауди посередине, извергающей потоки изо рта. Иностранные туристы бросали в воду монетки, полагая, что это принесет им удачу, а мы вылавливали эти монетки и покупали на них сладости

в магазине через две улицы. До того дня мое криминальное прошлое ограничивалось лишь подобными шалостями.

После этого моя тревога значительно возросла, и в руках я начал ощущать первые признаки онемения, которое со временем превратилось в полную парализованность. Мне потребовалось много терапии, чтобы простить себя за этот поступок, я чувствовал себя ужасно за то, что совершил.

Такой образ жизни мне не подходил, но теперь я многое понимаю: я должен был уйти с этой адской работы, но, поскольку мужества у меня не доставало, каким-то образом тревога помогла мне сделать это. Полагаю, то был не лучший способ, уж точно нет. Но если посмотреть в перспективе, это был такой же опыт, как и все остальное в жизни. Не позволяйте страху доводить вас до крайностей, проблемы можно решать и другими способами, без вреда для собственного окружения.

Все, что я делаю бессознательно

Одно из расстройств, наблюдающееся в головном мозге в последние несколько лет, заключается в том, что миндалевидное тело постоянно находится в генеративном состоянии.

Но какие последствия это имеет на практике?

Итак, вдобавок ко всему, что мы уже видели – например тому, что миндалевидное тело является частью «эмоционального мозга», – оно также влияет на рост импульсивно-

сти, из-за чего вы не утруждаете себя размышлениями, а позволяете эмоциям руководить собой. Именно это и случилось с Ферраном, ставшим на тропу воров в белых воротничках. В принципе мы могли бы разглядеть в этом и положительные стороны: например, у такой эмоции, как любовь, есть свои преимущества.

Когда вы страдаете от тревоги, эмоция, преобладающая в вашем теле – страх, и все решения, которые вы принимаете, будут основаны на нем.

Это очень затрудняет продвижение вперед, так как страх затмевает свет на пути. Он превращает вас в застывшего на месте, зависимого от других человека, заставляет довольствоваться небольшим пространством во внешнем и внутреннем мире, терзает вас изнутри, в конечном итоге доводя до изнурения и эмоционального раздражения, толкающего на глупости, которые вы никогда бы не совершили, если бы мыслили рационально.

Кроме того, если вы принимаете решения, руководствуясь исключительно импульсами, вы попадаетесь на крючок привычек, наихудшим образом влияющих на тело и мозг. Вы ищете мгновенное удовлетворение, потому что не способны заглянуть в будущее, не замечаете возможности удовлетворения в долгосрочной перспективе, называя это «настоящей заботой о себе». Вы решаете снизить тревогу, съев кусочек шоколада, отправившись по магазинам или выпив пива с друзьями. Сахар, также, как алкоголь и компульсив-

ное переедание, вызывает привыкание, а затем оставляет вас с привкусом вины.

Именно это, по словам Феррана, с ним и происходило, когда он тусовался с друзьями после университета. И в глубине души никто не хочет снова совершать эту ошибку, но на следующий день история повторяется, и человек ловит себя на том, что опять открывает холодильник в поисках очередной гадости, при этом понимая, как мало в ней на самом деле пользы. Как мы увидим позже, отсутствие контроля объясняется тем, что миндалевидное тело превращается в маленького диктатора, поселившегося в вашей голове.

Мозг все время стремится нейтрализовать негатив. При принятии решения вы хотите избавиться от отрицательных эмоций, которые испытываете. Вот почему вы лезете за шоколадкой: вам плохо, вы хотите приглушить это ощущение и почувствовать себя лучше прямо сейчас!

Пребывая в состоянии тревоги, мы будем искать кратковременное удовлетворение, в значительной степени мотивируя себя стремлением к удовольствию и избеганию боли.

Мне предстоит исследовать еще две области мозга, на которые оказывает влияние тревога. Расписывая все это, я понимаю, что подобная информация может быть нелегкой для восприятия. Но подождите немного, позже мы поговорим о решениях и поможем вам взять себя в руки. Так или иначе, хочу напомнить вам, что согласно методу Феррана «По-

ка-пока, тревога» первый уровень, который нужно пройти, чтобы преодолеть тревогу, – это получение информации. Знание того, что с нами происходит и почему, успокаивает и помогает узнать нашего врага, чтобы в день поединка на ринге с легкостью победить его.

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.