

**Енергія мозку. Психічне
здоров'я: нові способи
лікування тривоги, депресії,
ПТСР та інших розладів**

КУПИТИ

Ми перебуваємо в розпалі глобальної кризи психічного здоров'я, і поширення психічних розладів постійно зростає. Однак що саме викликає ці розлади? І чому проблеми з психічним здоров'ям так складно лікувати? Спираючись на десятиліття досліджень, психіатр доктор Кристофер Палмер сформулював пояснення, яке вперше об'єднує всі наявні нині знання про психічні захворювання в одній структурі: психічні розлади — це метаболічні розлади мозку. Він детально пояснює це нове розуміння психічних захворювань — від симптомів і факторів ризику до того, що відбувається в клітинах мозку. Доктор Палмер також проливає світло на нові шляхи лікування, які відкриває ця теорія і які застосовуються до всіх психічних розладів, включаючи тривогу, депресію, РДУГ, алкоголізм, розлади харчування, біполярний розлад, аутизм і навіть шизофренію. У цій книзі поєднано передову науку з практичними порадами та стратегіями, які допомагають людям відновити своє психічне здоров'я. Ця книга має лише інформаційну мету. Вона не може замінити професійну медичну консультацію. Автор і видавець не несуть жодної відповідальності за прямі чи опосередковані наслідки використання будь-якої інформації, що міститься в цій книзі. Проконсультуйтеся із медичним працівником стосовно вашої конкретної медичної ситуації.

Зміст

Відгуки про книгу «Енергія мозку»

Вступ

ЧАСТИНА ПЕРША. УЗАГАЛЬНЮЄМО ФАКТИ

Розділ 1. Те, що ми робимо, не допомагає: психічне здоров'я сьогодні

Розділ 2. Що спричиняє появу психічних захворювань і чому це важливо

Розділ 3. У пошуках спільного механізму

Розділ 4. Можливо, усе пов'язано?

ЧАСТИНА ДРУГА. ЕНЕРГІЯ МОЗКУ

Розділ 5. Психічні розлади — це метаболічні розлади

Розділ 6. Психічні стани й психічні розлади

Розділ 7. Чудові мітохондрії

Розділ 8. Енергетичний дисбаланс мозку

ЧАСТИНА ТРЕТЯ. ПРИЧИНИ Й РІШЕННЯ

Розділ 9. Що спричиняє проблему й що ми можемо зробити

Розділ 10. Супутні фактори: генетика й епігенетика

Розділ 11. Супутні фактори: хімічний дисбаланс, нейромедіатори й ліки

Розділ 12. Супутні фактори: гормони й регулятори метаболізму

Розділ 13. Супутні фактори: запалення

Розділ 14. Супутні фактори: сон, світло та циркадні ритми

Розділ 15. Супутні фактори: їжа, голодування й ваш кишківник

Розділ 16. Супутні фактори: наркотики й алкоголь

Розділ 17. Супутні фактори: фізична активність

Розділ 18. Супутні фактори: кохання, нещастя та сенс життя

Розділ 19. Чому сучасні методи лікування працюють?

Розділ 20. Підіб'ємо підсумки: розроблення вашого плану лікування метаболізму

Розділ 21. Нова епоха для психічного й метаболічного здоров'я

Подяки

Примітки

Про автора

Вступ

За більш ніж 25 років моєї роботи психіатром і дослідником у галузі неврології пацієнти та члени їхніх родин запитували мене незліченну кількість разів: «Що є причиною виникнення психічних захворювань?». На початку кар'єри я давав розгорнуті відповіді, завдяки яким підтримував образ освіченого й компетентного фахівця.

Я говорив про нейромедіатори, гормони, генетику та стрес.

Я описував заплановані методи лікування й дарував надію, що це поліпшить стан хворого. Однак, працюючи за такою схемою, через кілька років я почав відчувати себе шахраєм.

Розумієте, часто здоров'я людей не поліпшувалося. Іноді лікування допомагало протягом кількох місяців або навіть року чи двох, але найчастіше симптоми поверталися.

У якийсь момент я почав видавати людям просту істину:

«Ніхто не знає, що є причиною появи психічних захворювань». Хоча ми розуміємо, що існує багато факторів ризику, ніхто не знає, що їх об'єднує і що є спільним знаменником. Я все ще намагався дати надію, запевняючи людей, що в нашому розпорядженні є багато різних методів лікування й що ми пробуватимемо їх один за одним, доки не знайдемо той, що спрацює. На жаль, для багатьох моїх пацієнтів ми так і не знайшли ефективного методу лікування.

Усе змінилося у 2016 році, коли я допоміг пацієнту схуднути. 33-річний Том мав шизоафективний розлад. Це щось середнє між шизофренією і біполярним розладом. Протягом останніх 13 років він щодня страждав від галюцинацій, марення та душевних терзань. Хвороба виснажила його.

Він спробував сімнадцять різних препаратів, але жодний не спрацював. Ліки мали заспокійливий ефект, що зменшувало тривожність і збудження, але ці препарати не допомагали від галюцинацій чи марення. Крім того, у результаті вживання ліків він набрав понад 45 кілограмів. Чоловік довго страждав через низьку самооцінку, тож надмірна маса тіла ще більше ускладнила ситуацію. Він став майже самотником, і наші щотижневі сеанси були одними з його поодиноких контактів із зовнішнім світом. Почасти

тому я погодився допомогти йому скинути масу: я був лікарем, якого Том відвідував найчастіше, і він не волів іти з направленням до незнайомого фахівця. Ба більше, для нього було дуже незвично вживати активних заходів для поліпшення свого здоров'я. Можливо, втрата маси допомогла б йому й подарувала відчуття контролю над власним життям. Після марних експериментів із кількома методами ми вирішили спробувати кетогенну дієту — дієту з низьким вмістом вуглеводів, помірним вмістом білка та високим вмістом жирів.

За кілька тижнів Том не тільки схуд. Я помітив значні й різкі зміни в його психічних симптомах. Він став менш пригніченим і менш в'ялим. Почав частіше дивитися в очі, і коли він це зробив, я помітив у його очах іскру, якої раніше ніколи не бачив. Найдивовижніше те, що за два місяці Том сказав, що його давні галюцинації відступають і що він переосмислює свої численні параноїдальні теорії змови. Чоловік почав розуміти, що вони не правдиві й, імовірно, ніколи не були правдивими. Том схуд на 68 кілограмів, з'їхав від батька й отримав свідоцтво про присвоєння кваліфікації. Він навіть зміг виступити з імпровізацією перед живою аудиторією, що було для нього неможливим до дієти.

Я був вражений. За свою кар'єру я ніколи не бачив нічого подібного. Утрата ваги може зменшити рівень тривожності або депресії в деяких людей, однак у цього чоловіка був психотичний розлад, який не піддавався лікуванню понад 10 років. Ні мої знання, ні мій досвід не наштовхнули мене на думку, що кетогенна дієта впорається з його симптомами. Здавалося, для цього не було причин.

Я почав копатися в медичній літературі й виявив, що кетогенна дієта — це давній, підтверджений метод лікування епілепсії. Він здатний припинити судоми, навіть якщо ліки безсилі. Я швидко усвідомив наявність важливого зв'язку: ми постійно використовуємо різні методи лікування епілепсії в психіатрії. Ці методи охоплюють призначення таких медичних препаратів, як Depakote, Neurontin, Lamictal, Toraax, Valium, Klonopin і Xanax. Якщо ця дієта зупиняє судоми й напади, можливо, через це вона й допомогла Тому. Враховуючи отриману інформацію, я почав використовувати кетогенну дієту для лікування інших пацієнтів, й оскільки вона продовжувала давати

позитивні результати, незабаром я став співпрацювати з дослідниками з усього світу для подальших досліджень цієї дієти, організовувати світові конференції на цю тему й публікувати статті в наукових журналах, демонструючи ефективність кетогенної дієти.

Я здійснив перші кроки до розуміння того, як і чому ця дієта допомогла моїм пацієнтам. Кетогенна дієта застосовується при епілепсії, для лікування ожиріння й діабету і навіть розглядається як метод лікування в разі хвороби Альцгеймера. Спочатку це збентежило й трохи приголомшило. Чому один метод підходить для лікування всіх перелічених розладів, навіть якщо він є ефективним лише для деяких людей? Зрештою саме це питання створило передумови для більш значущого відкриття, ніж моє початкове дослідження. Це підштовхнуло мене до виявлення зв'язків між різними розладами й інтеграції цих знань з усім, що я вже знав як нейробіолог і психіатр. Коли я нарешті зібрав усі шматочки пазла воєдино, то зрозумів, що натрапив на щось, про що не міг навіть мріяти. Я розробив єдину теорію для пояснення причин появи всіх психічних захворювань.

Я називаю це теорією енергії мозку.

Це не книга про кетогенну дієту чи про будь-яку іншу дієту. Вона присвячена не лише серйозним психічним захворюванням; наукові відкриття, представлені в цій книзі, також можуть бути застосовані для лікування легкої депресії й тривоги. Насправді ця книга може змінити ваше уявлення про всі людські емоції та переживання. Я не пропоную простих панацей від психічних захворювань і не виступаю за якийсь один вид лікування. Несподівана ефективність цього конкретного лікування була лише першою підказкою, яка привела мене на шлях до нового розуміння психічних захворювань. Ця книга дасть вам змогу зрозуміти, відправляючи в подорож, яка, я сподіваюся, змінить ваше уявлення про психічні захворювання й психічне здоров'я.

Ось короткий огляд змісту цієї книги:

- Я почну з опису нинішньої ситуації в галузі психічного здоров'я: означу злободенні проблеми та питання й поясню, чому вони важливі.
- Ви дізнаєтеся дещо, що може здатися приголомшливим: психічні розлади не є різними видами психічних захворювань. Це стосується

таких діагнозів, як депресія, тривога, ПТСР, ОКР, РДУГ*, алкоголізм, опіоїдна залежність, розлади харчової поведінки, аутизм, біполярний розлад і шизофренія. Симптоми різних розладів надзвичайно схожі, й багатьом людям діагностують більше ніж одне захворювання. При цьому основні біологічні, психологічні та соціальні фактори, які лежать в основі розладів із цілком різною симптоматикою, значною мірою збігаються.

- Я зроблю огляд несподіваних зв'язків між психічними розладами й деякими фізичними порушеннями, як-от ожирінням, діабетом, інфарктами, інсультами, больовими розладами, хворобою Альцгеймера та епілепсією. Щоб справді зрозуміти, що викликає психічні захворювання, ці зв'язки необхідно збагнути.
- Сукупність вищезазначених фактів розкриє просту істину: психічні розлади — *це метаболічні розлади мозку*.
- Щоб зрозуміти, що це означає, вам потрібно з'ясувати, що таке метаболізм. Це набагато складніший процес, ніж вважає більшість, але я зроблю все можливе, щоби пояснити це максимально простими словами. Крихітні гранули, які називаються мітохондріями, відіграють ключову роль у процесі обміну речовин. Метаболізм і мітохондрії можуть пояснити всі симптоми психічних захворювань.
- Ми поговоримо про відмінності між нормальними психічними станами й психічними розладами. Наприклад, усі люди відчувають тривогу, депресію та страх у різні періоди життя. Ці переживання не є розладами — це нормальна частина людського буття. Однак, коли таке трапляється в невідповідний момент або проявляється в гіпертрофованому вигляді, вони перетинають межу, що відділяє нормальний *психічний стан* від *психічного розладу*. Ви переконаєтеся, що всі психічні стани, навіть нормальні, пов'язані з обміном речовин. Наприклад, «стрес» — це психічний стан, що впливає на метаболізм: він порушує обмін речовин. Якщо стресова ситуація триває протягом тривалого періоду або людина переживає сильний стрес, це може призвести до психічного захворювання. Аналогічним чином

причиною виникнення психічного захворювання можуть стати й усі інші фактори, які впливають на метаболізм.

- Я розповім про п'ять загальних механізмів впливу, які можуть пояснити клінічні й нейронаукові прояви, характерні для всіх психічних розладів.
- Я покажу вам, що відомі фактори, які спричиняють розвиток психічного захворювання, разом із такими чинниками, як генетика, запалення, нейромедіатори, гормони, сон, алкоголь і наркотики, кохання, розбите серце, сенс і мета життя, травма й самотність, здатні безпосередньо впливати на метаболізм і мітохондрії. Я продемонструю, як усі перелічені супутні чинники впливають на метаболізм, який потім змінює функцію клітин, що згодом проявляється у вигляді симптомів психічного захворювання.
- Ви дізнаєтеся, що всі сучасні методи лікування психічного здоров'я, зокрема психологічні й соціальні, з високою імовірністю, діють завдяки впливу на метаболізм.
- Нове розуміння психічних захворювань породжує нові методи лікування, які дають надію на довготермінове зцілення, а не лише на послаблення симптомів. Іноді для одужання доведеться докласти більше зусиль, ніж просто випити таблетку, але зцілення варте докладених зусиль. Подальші дослідження сприятимуть появі нових методів лікування, однак захоплива новина полягає в тому, що багато варіантів лікування доступні вже сьогодні.

Буду щирим: я не перший, хто припустив, що метаболізм і мітохондрії мають стосунок до психічних захворювань. Насправді у своїй роботі я спираюся на результати десятирічних досліджень. Без інших дослідників та їхньої новаторської роботи цієї книги не було б. На наступних сторінках я розповім про багато революційних досліджень, які здійснили ці науковці. Однак ця книга вперше збирає частинки головоломки до купи, щоб викласти цілісну теорію. Ця теорія об'єднує наявні біологічні, психологічні та соціальні дослідження й пропонує єдину уніфіковану концепцію для пояснення й лікування психічних захворювань.

Книга «Енергія мозку» не лише відповідає на питання, які тривалий час залишалися відкритими, але й пропонує нові рішення. Я сподіваюся, що вона покладе край стражданням і змінить життя мільйонів людей у всьому світі. Якщо ви або хтось із ваших близьких страждає від психічного захворювання, ця книга може змінити й ваше життя.



КУПИТИ