

Посвящается моей матери

*Мои тщетные попытки спасти тебя
от разрушительного воздействия психического заболевания
разожгли во мне огонь, который горит до сих пор.
Мне жаль, что я не смог разобраться во всем этом раньше,
чтобы помочь тебе. Покойся с миром.*

Оглавление

Введение	13
----------------	----

ЧАСТЬ I СОПОСТАВЛЯЯ ФАКТЫ

Глава 1. То, что мы делаем, не помогает	20
Глава 2. Что вызывает психические болезни и почему это важно?	33
Глава 3. Поиск общего механизма	53
Глава 4. Может ли все это быть связано?	68

ЧАСТЬ II ЭНЕРГИЯ МОЗГА

Глава 5. Психические расстройства — это метаболические расстройства	80
Глава 6. Психические состояния и психические расстройства	91
Глава 7. Великолепные митохондрии	113
Глава 8. Энергетический дисбаланс мозга	129

ЧАСТЬ III ПРИЧИНЫ И РЕШЕНИЯ

Глава 9. В чем причина проблемы и что нам делать?	156
Глава 10. Способствующая причина. Генетика и эпигенетика	162
Глава 11. Способствующая причина. Химический дисбаланс, нейромедиаторы и лекарства	172
Глава 12. Способствующая причина. Гормоны и метаболические регуляторы	183
Глава 13. Способствующая причина. Воспаление	194

Глава 14. Способствующая причина. Сон, свет и циркадные ритмы	201
Глава 15. Способствующая причина. Еда, голодание и ваш кишечник	210
Глава 16. Способствующая причина. Наркотики и алкоголь	230
Глава 17. Способствующая причина. Физическая активность	235
Глава 18. Способствующая причина. Любовь, невзгоды и смысл жизни	241
Глава 19. Почему современные методы лечения помогают?	254
Глава 20. Заключение	257
Глава 21. Новая эра для психического и метаболического здоровья.	265
Благодарности	268
Примечания	270
Об авторе	298
Алфавитный указатель	299

Введение

За более чем 25 лет работы психиатром и исследователем в области неврологии я бесчисленное количество раз слышал вопрос «Что вызывает психические заболевания?» от пациентов и их семей. В начале своей карьеры я давал длинные ответы, которые придавали мне в их глазах компетентности. Я говорил о нейромедиаторах, гормонах, генетике и стрессе. Я описывал методы лечения, которые мы будем использовать, и давал надежду на то, что они улучшат ситуацию. Однако после нескольких лет такой работы я начал чувствовать себя обманщиком. Понимаете, людям часто становилось лишь ненамного лучше. Иногда лечение помогало на несколько месяцев или даже на год или два, но чаще всего симптомы возвращались. В какой-то момент я начал говорить людям простую истину: «Никто не знает, что вызывает психические заболевания». Хотя мы понимаем многие факторы риска, никто не может объяснить, как все они сочетаются друг с другом. Я все еще пытался вселить надежду, уверяя людей, что в нашем распоряжении есть множество различных методов лечения, и мы будем пробовать один за другим, пока не найдем тот, который сработает. К сожалению, такой подход для многих так и не увенчался успехом.

Все изменилось в 2016 году, когда я помог одному пациенту похудеть. Тому было 30 лет, и он страдал от шизоаффективного расстройства — нечто среднего между шизофренией и биполярным расстройством. Его каждый день преследовали галлюцинации, бред и душевные страдания. Болезнь выматывала пациента. Он перепробовал 17 различных лекарств, однако ни одно из них не помогло. Лекарства успокаивали, снижая тревогу и возбуждение, однако никак не помогали справиться с галлюцинациями и бредом. Более того, из-за них молодой человек набрал более 45 килограммов. У него уже давно были проблемы с самооценкой, и лишний вес только усугубил их. Мой пациент стал почти отшельником, и наши еженедельные сеансы были для него единственным контактом с внешним миром. Отчасти поэтому я согласился помочь ему похудеть: я был врачом, у которого он бывал чаще всего, и ему меньше всего нужно было направление к незнакомому специалисту. К тому же у Тома не было привычки принимать какие-либо активные действия по улучшению своего здоровья. У меня была надежда, что избавление от лишнего веса поможет ему обрести чувство контроля над своей жизнью. После безуспешных экспериментов с несколькими подходами мы решили попробовать кетогенную диету — диету с низ-

ким содержанием углеводов, умеренным количеством белков и высоким содержанием жиров.

Уже через несколько недель Том сбросил вес, а его психиатрические симптомы значительно улучшились. Он стал менее подавленным и не таким заторможенным. Мой пациент начал чаще смотреть в глаза, и я видел в его взгляде искорку, которую никогда не замечал прежде. Но больше всего я удивился через два месяца, когда Том сказал мне, что галлюцинации, которые так долго его преследовали, стали отступать, и он начал переосмысливать свои многочисленные параноидальные теории заговора. Человек начал понимать, что они не имеют никакого отношения к реальности и, вероятно, никогда не имели. Он похудел на 68 килограммов, съехал из дома своего отца и успешно выучился новой профессии. Теперь Том даже мог выступать с импровизацией перед зрителями, что прежде для него было чем-то невыносимым.

Я никогда не видел ничего подобного за всю свою карьеру и был потрясен. Конечно, избавление от избыточного веса может способствовать снижению тревоги или депрессии у некоторых людей, однако этот человек страдал от психического расстройства, которое более 10 лет не поддавалось лечению. Моих знаний и опыта оказалось попросту недостаточно, чтобы предположить, что кетогенная диета окажется в состоянии избавить его от этих ужасных симптомов. Казалось, на то не было никаких причин.

Я начал копаться в медицинской литературе и обнаружил, что кетогенная диета — это давний метод лечения эпилепсии с доказанной эффективностью. Она может остановить приступы даже в тех случаях, когда лекарства оказываются бессильны. Я быстро понял важную связь — мы постоянно используем различные методы лечения эпилепсии в психиатрии. Сюда относится лечение такими препаратами, как «Депакот», «Нейронтин», «Ламиктал», «Топамакс», «Валиум», «Клонопин» и «Ксанакс». Если диета также помогает справиться с судорожными приступами, возможно, именно она и помогла Тому.

Основываясь на этой дополнительной информации, я начал использовать кетогенную диету в качестве лечения других пациентов, и, когда первоначальный успех удалось повторить, я стал сотрудничать с исследователями по всему миру для дальнейшего изучения этого метода, выступать на мировом уровне с тематическими докладами и публиковать статьи в научных журналах, демонстрирующие его эффективность.

Я поставил перед собой цель: понять, как и почему эта диета помогает моим пациентам. Наряду с применением при эпилепсии, кетогенная диета также используется при лечении ожирения и диабета и даже рассматривается в качестве метода лечения болезни Альцгеймера. Поначалу это сбивало с толку и поражало меня. С какой стати один и тот же метод лечения должен

работать при всех этих расстройствах, пусть даже только у некоторых людей? В конечном счете именно этот вопрос открыл дверь к чему-то гораздо большему, чем то, с чего я начал. Он привел меня к обнаружению связи между различными расстройствами, а когда я объединил новые знания со всем тем, что уже знал как невролог и психиатр, я понял, что наткнулся на нечто превосходящее мои самые смелые мечты. Я разработал единую теорию развития психических заболеваний, объясняющую их общую причину, и назвал ее теорией энергии мозга.

* * *

Эта книга не о кетогенной или какой-либо другой диете. Она посвящена не только серьезным психическим заболеваниям, но и легкой депрессии, тревоге.

Изложенные научные выводы могут изменить ваше представление о всех человеческих эмоциях и переживаниях. Я не предлагаю простой панацеи от психических заболеваний и не выступаю в поддержку какого-либо одного метода лечения.

Неожиданная эффективность кетогенной диеты была лишь первой подсказкой, которая привела меня на путь нового понимания психических болезней. На страницах этой работы я поделюсь своими идеями — вы отправитесь в путешествие, которое, я надеюсь, навсегда изменит ваше представление о психических заболеваниях и психическом здоровье.

Вот краткий обзор того, что вас ждет:

- ▼ Я начну с текущего положения дел в области психического здоровья: расскажу о проблемах и вопросах, которые нас мучают, а также объясню, почему они так важны.
- ▼ Вы узнаете нечто, что может показаться шокирующим: психические расстройства не являются какими-то отдельными сущностями. К ним относятся депрессия, тревога, посттравматическое стрессовое расстройство, ОКР, СДВГ, алкоголизм, опиоидная зависимость, расстройства пищевого поведения, аутизм, биполярное расстройство и шизофрения. Симптомы различных расстройств в значительной степени совпадают, и многим людям ставят сразу несколько диагнозов. Вместе с тем биологические, психологические и социальные факторы, лежащие в основе расстройств с очень разными симптомами, в значительной степени совпадают.
- ▼ Я рассмотрю удивительные связи между психическими и некоторыми физическими расстройствами, такими как ожирение, диабет, инфаркты, инсульты, болевые расстройства, болезнь Альцгеймера