

ГЛАВА 2

ПРОБЛЕМА НЕ В ВАС, А В МОЗГЕ

Давайте разберемся, почему вы чувствуете тоску и подавленность или, может быть, просто забывчивы, и ничто больше вас не вдохновляет. А еще лучше давайте поймем, как это исправить.

Вспомните, как проходит обычный день. Скорее всего, так же, как и у многих других.

Будильник вырывает вас из беспокойного сна. Вы проснулись и чувствуете себя усталым и вялым, но прежде чем встать с постели, хватаете телефон. Ваше сердце колотится от наплыва сообщений и электронных писем, накопившихся за ночь. Может быть, вы ответите на несколько или просто просмотрите, чувствуя, как страх и напряжение подступают к горлу. В любом случае ваш рабочий день уже начался, мысли скачут и мечутся от одной проблемы к другой.

Вы не чувствуете себя ни отдохнувшим, ни полным сил. Да что там, даже с мыслями трудно собраться. И чтобы хоть чуть-чуть взбодриться, наливаете себе большую чашку кофе. А если у вас есть дети, утром вы собьетесь с ног, пытаетесь все успеть: завтрак с собой, подписать дневник, учебники, форма для физкультуры... Наверняка вы что-то забыли. Обычно вы не завтракаете или на ходу сгрызаете какое-то печенье, кусочек тоста или полезный цельнозерновой батончик.

Вы мчитесь на работу, а в голове крутится миллион мыслей: обсудить с начальником ближайшую конференцию, не забыть купить молока по дороге домой, позвонить маме насчет воскресного ужина, записать дочь на прием к врачу...

Как только вы добираетесь до компьютера, на вас сваливаются потоки электронных писем, звонки, сообщения, и все это одновременно, непрерывно. Всего лишь несколько лет назад работа заканчивалась в 18:00, но с появлением компьютеров и смартфонов задачи накапливаются круглосуточно, и вы все время чувствуете, что что-то упустили, не успели, даже если пришли на работу раньше.

В течение дня вас все время дергают, и невозможно спокойно поработать хотя бы десять минут. Звонки, электронные письма, сообщения... Они поступают постоянно, и даже если вы стараетесь не обращать на них внимания, все равно дергаетесь. Вам приходится прервать разговор, чтобы ответить на сообщение, отвлечься от важной задачи, чтобы написать письмо. Письма и сообщения короткие, в несколько слов, на долгие времени не хватит, столько дел!

Несколько раз в день вы заглядываете в соцсети, пытаетесь уследить за жизнью многочисленных друзей. Смотрите-ка,

Соня похудела! Как прекрасно она выглядит! Почему вам не удается сбросить вес? Джейн описывает очередное романтическое знакомство. Только у вас никаких бойфрендов или подружек на горизонте? Дети Мариселы выглядят такими счастливыми и спокойными. Почему же с моими никак не справиться?

Пообедаете вы, скорее всего, наспех, и множество раз за день выпьете кофе с каким-нибудь печеньем или, может быть, даже с полезным батончиком-мюсли, который содержит углеводы и сахар и недостаточно аминокислот, витаминов и омега-3, столь необходимых мозгу.

На работе вы задерживаетесь допоздна, но даже если уходите раньше, всегда берете что-то на дом, где каждые полчаса проверяете электронную почту и отвечаете на деловые звонки и сообщения, которые часто идут непрерывным потоком.

Можете вспомнить, когда вы в последний раз спокойно ужинали в кругу любимых людей и чувствовали себя сытым и довольным? Может быть, вы потратили полчаса на спортзал или велотренажер, но выдается ли свободная минутка, чтобы просто посидеть, насладиться моментом, полюбоваться прекрасным и почувствовать, как вас наполняют покой и удовлетворение? Нет, ваши вечера заполнены текстовыми сообщениями, соцсетями, электронной почтой и телевизором. Все эти источники информации не позволяют чувствовать себя счастливым.

Когда приходит время ложиться спать, вы совсем не чувствуете себя сонным: мысли беспорядочно скачут по списку дел, намеченных на сегодня, но так и не законченных.

И тогда вы принимаете снотворное, хоть и знаете, что оно не поможет, лишь даст ненадолго забыться, но вы счастливы хотя бы отключиться от всего того, что произошло за день. А потом наступает утро, и все повторяется снова...

Как восстановить химический баланс в мозге

Не паникуйте! Выход из замкнутого круга есть, и найти его гораздо проще, чем кажется.

Здоровье мозга зависит от сложной симфонии химических веществ — именно они отвечают за наше настроение и состояние. Мозг помогает нам выучить новый язык, решить сложные задачи, наслаждаться захватывающим приключением или просто приятно отдыхать в гамаке.

Но когда химический баланс мозга нарушается, возникают разнообразные проблемы. Начинается депрессия или бессонница, человек становится слишком раздражительным, неспособным ни на чем сконцентрироваться. Сейчас нас охватывает чрезмерный восторг, а в следующий момент — уже полное уныние. Мы вдруг забываем, куда положили кошелек, или чувствуем такую усталость, что не в силах выйти на улицу. Все это происходит потому, что мозг получает неправильное количество химических веществ.

Как я отмечал в предыдущей главе, за мышление и чувства отвечают серотонин, дофамин и кортизол, и конечная цель моей программы — вернуть их в равновесие.

Серотонин нужен в первую очередь для того, чтобы чувствовать себя спокойными, довольными, полными оптимизма и уверенности. Если вы довольны жизнью, если надеетесь, что проект будет успешен, а собеседование перед трудоустройством пройдет хорошо, если не сомневаетесь, что усилия окупятся, значит, уровень серотонина в порядке. Если же это не так, настроение будет подавленным, одолеют страхи и беспокойство, начнутся проблемы со сном, появится неуверенность в своих силах.

Недостаточное количество серотонина → Уязвимость к физической и эмоциональной боли → Обезболивающее, антидепрессанты и успокоительные препараты → Туман в голове, снижение сексуальной функции, лекарственная зависимость.

Дофамин — химическая основа воодушевления, мотивации, энергии и удовольствия. Он помогает получать удовольствие от аттракционов и американских горок, выигрывать соревнования, влюбляться. Если жизнь кажется увлекательной, интересной и приятной, уровень дофамина, скорее всего, в порядке. Его нехватка выражается в общей вялости, скуке и ощущении, что жизнь стала какой-то пресной; могут возникнуть сложности с концентрацией внимания, мыслительными способностями и контролем своих порывов. С ней же связаны компульсивное и аддиктивное поведение: начиная от кокаиновой зависимости до бесконечной беготни по магазинам, а также СДВГ.

Низкий дофамин → Рассеянность, немотивированность, скука, импульсивность → Неоправданный риск, кофеин, стимуляторы → Туман в голове, вялость, лекарственная зависимость.

Кортизол — это гормон стресса, необходимый для обеспечения организма энергией. Чтобы адаптироваться к серьезным и не очень требованиям, которые предъявляет жизнь, его нужно не много. Избыток кортизола может вызвать ощущение сильной усталости, нервозность, вялость в течение дня, тревогу и бессонницу по ночам. Человек чувствует себя настолько измотанным, что любая, даже самая незначительная проблема выводит его из себя. Ему становится до такой степени скучно и тяжело тянуть лямку, что с трудом удается пережить один день. Если кортизол постоянно повышен, это может снизить уровень дофамина и препятствовать проникновению серотонина в определенные области мозга. Известно, что высокий уровень кортизола подавляет нейрогенез — образование новых клеток головного мозга.

Высокий уровень кортизола → Ощущение истощенности, вялости или то и другое одновременно → Кофеин, снотворное, иногда антидепрессанты или успокоительные препараты → Туман в голове, истощение, бессонница, снижение сексуальной функции, тревога, депрессия → Лекарственная зависимость.

Итак, какой делаем вывод: независимо от того, что происходит в вашей жизни — небольшой стресс, скучные будни, серьезная беда или курс химиотерапии, — ключ к улучшению самочувствия — в восстановлении баланса этих трех химических веществ.

Именно на это нацелена моя 21-дневная программа: восстановить химическое равновесие мозга с помощью физических, психологических и духовных упражнений.

Ключ к улучшению самочувствия — химический баланс в мозге

Как мы уже поняли, химический состав мозга крайне важен, потому что его работа нарушается, когда уровни серотонина, дофамина и кортизола должным образом не сбалансированы. Если химический состав мозга нарушен, не помогут ни тренировки, ни психотерапия, ни позитивное мышление.

Многим это трудно понять. Мы часто полагаем, что ясная голова — это вопрос тренировки и силы воли, а хорошее самочувствие — результат жизненной позиции и различных обстоятельств. Это слишком примитивная точка зрения.

Наше самочувствие и образ мыслей зависят от множества вещей и связаны с определенными химическими реакциями, происходящими в мозге. Если вдруг отменить всю эту химию, мозг просто не сможет функционировать и мы будем не в состоянии полноценно думать и чувствовать. Так уж мы, люди, устроены. Это все равно что бежать марафон со сломанной ногой. Никакие физические упражнения не помогут костям срастись быстрее, и сила воли тут не поможет. Не спасут ни смешные ботинки с пальцами, ни тренер олимпийского уровня, ни поддержка близкого друга. Все это работает только в том случае, если у вас крепкие и здоровые ноги.

Как и в случае со сломанной ногой, понадобится три недели, чтобы исцелить мозг. Методы, которые мы будем использовать, включают в себя физические, психологические,

эмоциональные и духовные практики, потому что каждая из них значительно влияет на химию мозга. Мы постараемся дать ему именно то, в чем он нуждается, и добиться полного исцеления. Мозг на самом деле удивителен: он способен сам восстановиться, если получает правильные питательные вещества. В противном же случае все катится под откос. То же самое происходит, когда определенные события в вашей жизни блокируют мозг и он перестает вырабатывать нужные химические вещества.

Вот два основных принципа, на которых строится моя программа:

1. Дайте мозгу то, что ему необходимо.
2. Устраните препятствия, мешающие ему оптимально функционировать.

ЧТО НУЖНО МОЗГУ

- Питательные вещества, включая витамины, жизненно необходимые аминокислоты и полезные жиры.
- Упражнения.
- Продолжительный спокойный сон.
- Здоровые циркадные ритмы.
- Свободное время, чтобы расслабиться и восстановиться.
- Цель и смысл в жизни.
- Духовная практика.
- Связь с чем-то большим, чем вы сами.

ЧТО УХУДШАЕТ РАБОТУ МОЗГА

- Сахар, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы и искусственные подсластители.
- Обработанная белая мука.
- Продукты питания, возбуждающие нервную систему: мясо, полученное традиционным способом, искусственные ингредиенты и консерванты.
- Дисбаланс жиров омега-3 и омега-6.
- Чрезмерное употребление кофеина, алкоголя и других возбуждающих веществ.
- Различные лекарства, например антидепрессанты, успокоительные, стимуляторы СДВГ, снотворные и обезболивающие.
- Чрезмерное воздействие голубых экранов: телевизора, компьютера, смартфона.
- Постоянная переписка в соцсетях, бесконечный поток текстовых сообщений, электронных писем.
- Трата времени на что-то, что не кажется значимым и осмысленным, будь то работа, семейные обязанности или развлечения (шопинг, азартные игры).

Если мозг не получает питательных веществ, необходимых для правильного химического баланса, вы будете плохо себя чувствовать и перестанете соображать. Главная задача — обеспечить его ими, и вы сразу же встанете на путь исцеления.

Сломанный двигатель

Давайте поговорим о здоровье мозга в терминах, которые легко поймет каждый. Представьте, что ваш автомобиль больше не может ездить с прежней скоростью или вообще сломался и остановился. Вспоминаются дни, когда машина легко заводилась, а вы так любили кататься на ней. Теперь мотор работает плохо, шестеренки скрипят всякий раз, когда вы пытаетесь увеличить скорость, и каждая миля требует огромных усилий. Почему?

Может быть, просто закончился бензин? Это легко исправить — налейте его побольше, и проблема решена.

Возможно, не хватает тормозной жидкости? Тогда нужно просто долить немного.

А если в тормозной накладке дырка и вся жидкость просто вытекает? Тогда нужно решить две проблемы: заделать дырку, чтобы ничего не вытекало, и долить тормозной жидкости.

Может быть, проблема в разрядившемся аккумуляторе или продырявленной шине? Или вдруг сломался компьютер, который управляет автомобилем?

Любая из этих проблем или все вместе могут оказаться причиной поломки машины. И пока вы ее не почините, она не будет работать так же, как тогда, когда вы привезли ее домой.

То же самое происходит и с мозгом. Чтобы мозг функционировал как полагается, нужно исключить все возможные проблемы. Позаботиться о питании, прогулках, сне, циркадных ритмах, психологических проблемах, постараться не нервничать,