

ЧОМУ НАМ ПОГАНО, КОЛИ ВСЕ НІБИТО ДОБРЕ

ІНШІ КНИЖКИ АНДЕРСА ГАНСЕНА УКРАЇНСЬКОЮ

Інстамозок

*Як екранна залежність призводить
до стресів і депресії*

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

ANDERS HANSEN

DEPPHJÄRNAN

VARFÖR MÅR VI SÅ DÅLIGT NÄR
VI HAR DET SÅ BRA?

TRYCK LIVONIA PRINT · LETTLAND · 2021

[Pочитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

АНДЕРС ГАНСЕН

ЧОМУ НАМ ПОГАННО, КОЛИ ВСЕ НІБИТО ДОБРЕ?

*Переклала зі шведської
Ганна Топіліна*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2023

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

УДК 159.923.2(02.062)

Г 19

Гансен Андерс

Г 19 Чому нам погано, коли все нібито добре? / пер. зі швед. Ганна Топіліна. — К. : Наш Формат, 2023. — 192 с. : іл.

ISBN 978-617-8277-35-2 (паперове видання)

ISBN 978-617-8277-36-9 (електронне видання)

Майже у 300 мільйонів осіб на планеті діагностовано депресію, ще більше страждають тривожністю. Чому ж усе це відбувається в часи, коли людська цивілізація досягла свого розквіту, а середня тривалість життя найбільша в історії?

Поєднуючи знання еволюції, нейробіології та психіатричної практики Андерс Гансен дає ключі для розуміння спектра наших емоцій і почуттів, а також вказує на прямий зв'язок між тривожністю й імунітетом.

Автор розповідає, чому не варто бігати за щастям, але треба дбати про своє здоров'я. Пояснює, у чому важливість соціальних контактів для нашої психіки і коли потрібно звернутися по допомогу до спеціаліста. А ще ділиться перевіреними практичними техніками, як вплинути на власне самопочуття і жити краще.

УДК 159.923.2(02.062)

Перекладено за виданням: Anders Hansen. *Depphjärnan. Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?* (Tryck Livonia Print, Lettland, 2021, ISBN 978-91-7887-114-8).

Published by agreement with Salomonsson Agency.

Усі права застережено. All rights reserved

© Anders Hansen, 2021

© Graphic Design and Illustrations

by Lisa Zachrisson, 2019

© Топіліна Г., пер. зі швед., 2023

© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,

оригінал-макет, 2023

ISBN 978-617-8277-35-2 (паперове видання)

ISBN 978-617-8277-36-9 (електронне видання)

Зміст

	<i>Чому нам погано, коли все нібито добре?</i>	11
1	Ми — нащадки тих, хто вижив	16
2	Навіщо нам почуття?	24
3	Тривожність і паніка	34
4	Депресія	58
5	Самотність	86
6	Фізична активність	116
7	Чи нам найгірше з усіх?	144
8	Інстинкт долі	158
9	Пастка щастя	166
	<i>Післямова</i>	172
	<i>Десять найважливіших висновків</i>	176
	<i>Подяки</i>	178
	<i>Джерела</i>	180
	<i>Джерела ілюстрацій</i>	186

Присвячується
Ванї Гансен
Гансу-Оке Гансену (1940–2011)
Бйорну Гансену

До формування мозку всесвіт не знав болю й тривоги.

Роджер Сперрі





Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua

У цій книжці оповідь буде про те, чому так багато людей почуваються погано попри своє цілком непогане життя. Я розповім про легкі форми депресії й тривожності, але не заглиблюватимусь у теми біполярного розладу чи шизофренії. Для цього є дві причини. По-перше, названі розлади надто складні, щоб говорити про них у межах однієї науково-популярної книжки. По-друге, саме легкі форми депресії й тривожності стають дедалі поширенішими в нашому суспільстві. На шизофренію чи складні форми біполярного розладу ця тенденція не поширюється, тому я їх тут не розглядатиму. Натомість ознайомлю вас з біологічним поглядом на наше психічне здоров'я, який, якщо вірити моєму досвіду, може багатьом допомогти. Якщо ви це читаете й вам погано, то не зволікайте і звертайтеся по допомогу, бо вона є. Якщо ви це читаете й приймаєте ліки проти якогось психічного розладу, то завжди радьтеся зі своїм лікарем щодо будь-яких змін у лікуванні.

Чому нам погано, коли все нібито добре?

Напевно, вам іноді буває погано. Можливо, часом ви ловите себе на почутті тривоги. Імовірно, вас інколи накриває виснажлива паніка. Мабуть, у певний період життя здавалося вам таким безнадійно чорним, що ви не могли витягнути себе з ліжка. Якщо подумати, то це може видатися дивним, адже між вашими вухами причаїлося складне й досконале біологічне диво, здатне впоратися з... ну, так, із *чим завгодно*.

Це — ваш неймовірно динамічний мозок, який постійно змінюється та складається з 86 мільярдів клітин зі щонайменше 100 000 мільярдами нейронних зв'язків. З них утворюється складна мережа, що керує всіма органами й обробляє, пояснює та розставляє пріоритети в нескінченному потоці сигналів від усіх ваших органів чуття. Ваш мозок здатен накопичувати інформацію, рівноцінну за обсягом 11 000 наповнених книжками бібліотек — саме стільки вміщує наша пам'ять. За одну мілісекунду мозок здатен витягнути зі своїх глибин потрібну інформацію, навіть якщо їй уже кілька десятиліть, — і застосувати її до ситуації, яку ви переживаєте цієї миті.

Тож якщо ваш мозок здатний упоратися з цим усім, чому він не може розв'язати простісіньке завдання: зробити так, щоб ви постійно чудово почувалися? Чому він так наполегливо псує ваше життя? Усе це видається ще дивнішим, якщо згадати, що ми живемо в час такого достатку й добробуту, що всі колишні царі, королі, королеви, цезарі та фараони проковтнули б

язики. Голод і війна майже зникли з багатьох регіонів Землі. Наше життя довше, а здоров'я міцніше, ніж будь-коли в історії. А якщо нам стає трішки нудно — до наших послуг усі знання й розваги планети.

Хоча ми ніколи в історії не жили краще, багато з нас страждає від психічного дискомфорту. Не минає і дня без панічних повідомлень ЗМІ про швидке поширення психічних розладів. У Швеції кожен восьмий дорослий приймає антидепресанти. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 284 мільйони людей у світі страждають від тривожності, а 280 мільйонів хворіють на депресію (дані 2021 та 2023 років майже однакові). Учені побоюються, що за кілька років депресія спричинить більше навантаження на систему охорони здоров'я у світі, ніж будь-яка інша хвороба.

«Чому нам погано, коли все нібито добре?» — саме на це питання я шукав відповіді все своє професійне життя. Чи справді у 280 мільйонів людей хворий мозок? Чи правда, що в кожного восьмого дорослого проблеми з нейромедіаторами? І лише тоді, коли я зрозумів, що ми не можемо виходити тільки з нашого теперішнього, а насамперед маємо зазирнути в наше минуле, переді мною постав новий спосіб трактування цієї проблеми. Я збагнув, завдяки чому ми можемо глибше зрозуміти емоційну сферу свого життя й відкрити нові можливості для його покращення.

Ми забули, що є біологічними істотами, забули, завдяки чому добре відчуваємося, — ось моя відповідь на питання «чому нам погано, коли все нібито добре?». Саме тому в цій книжці я пропоную розглянути емоційну сферу нашого життя з погляду роботи мозку й проаналізувати, чому він функціонує саме так, а не інакше. Завдяки досвіду роботи з тисячами пацієнтів, я зрозумів цінність цих знань. Вони дають нам глибоке усвідомлення того, на чому нам варто зосередитися, щоб добре почуватися. Завдяки цьому знанню ми краще розуміємо самих себе й починаємо краще до себе ставитися.

Передусім проаналізуємо процеси, які відбуваються в мозку під час найпоширеніших психічних проблем — тривожності та депресії, — і спробуємо з'ясувати, чому вони іноді є ознакою здоров'я, а не хвороби. Потім подумаємо, що можна зробити, щоб впоратися із цими проблемами. Опісля перейдемо до питання, чи справді ми, як біологічний вид, почали почуватися гірше, ніж раніше, і яку роль у цьому відіграє біологічний погляд на емоційну сферу життя. А наприкінці спробуємо зрозуміти, що саме робить нас щасливими.

Але почнімо з початку — буквально із самого початку.






1 • Ми — нащадки тих, хто вижив

Генрі Руссеау

Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua

Вимирання — це правило. Вживання — виняток.

Карл Саган



Почнімо з уявного експерименту: відмотаймо час на 250 000 років назад і перемістимося у Східну Африку. Там ми зустрінемо жінку — назвімо її Євою. Вона схожа на нас із вами. Водночас Єва живе разом із сотнею інших людей і присвячує свій час добуванню їжі: збирає поживні рослини й полює на диких тварин. Єва народжує сімох дітей. Четверо з них помирають: один син — під час пологів, друга донька — від ускладнень внаслідок інфекції, ще одна донька — від падіння з висоти, а сина-підлітка вбивають у бійці. Троє Євиних дітей досягають дорослого віку й народжують разом вісьмох власних дітей. Тобто Єва має вісьмох онуків. З них лише четверо доживають до дорослого віку й самі народжують дітей.

Повторіть усе це 10 000 разів і ви побачите Євиних прапрапрапраонуків. Хто вони? Саме так — це ви і я. Ми — нащадки тих, хто не помер під час пологів, кому вдалося здолати всі інфекції, хто не стік кров'ю від поранень, вижив під час голоду, кого не вбили чи не з'їли дикі звірі. Ми з вами — остання ланка в ланцюжку людей, які залишилися стояти, коли над полями боїв розвіявся дим, коли закінчилися епідемії та голод.

Якщо замислитися, то жоден наш прашур не помер до того, як народив дітей. Але наслідки цього вже зрозуміти трохи важче. Саме ті нащадки Єви, які активно реагували на небезпеку та зважали на кожне шарудіння в кущах (яке могло виявитися левом), мали більше шансів вижити. Завдяки тому,

що ми з вами є нащадками тих, хто вижив, ми також дуже пильні. Наші предки із сильнішим імунітетом мали більше шансів пережити інфекції. Саме тому в нас здебільшого чудовий імунітет — навіть якщо під час сезону застуд нам так не здається.

Ще один наслідок стосується психологічних рис особистості. Ті нащадки Єви, які мали помічні для виживання здібності, ймовірно доживали до дорослого віку. Тому й ми з вами успадкували таку здатність. Те, що ми є частиною неперервної ланки тих, хто вижив, і що жодного з наших предків не з'їв лев, жоден не впав зі скелі й не помер від голоду раніше, ніж устиг народити дітей, робить нас суперлюдьми. Ми мали би бути розумними, як нобелівська лауреатка Марія-Склодовська Кюрі, мудрими, як духовний лідер Магатма Ганді, й розважливими, як персонаж Джек Бауер із серіалу «24 години». Але чи такі ми насправді?

ПРИСТОСУВАННЯ

Вислів «виживає найсильніший» асоціюється в нас з особою в найкращій психічній і фізичній формі. Але коли йдеться про людей, «сила» стосується не чудових фізичних і психічних здібностей, а насамперед здатності пристосовуватися до середовища проживання. Саме тому не можна розглядати риси, які допомогли нашим предкам вижити й розмножитися, з погляду світу, у якому зараз живемо ми. Аналізувати треба світ, у якому людство жило впродовж усієї своєї історії.

Те, чи були Євині діти сильними, здоровими, щасливими, чемними, гармонійними чи розумними, не мало жодного значення. З погляду еволюції, важливим було єдине: здатність вижити й народити дітей. Усвідомлення цього повністю змінило мій погляд на людину. Наше тіло створене, щоб вижити й продовжити рід, а не для того, щоб бути здоровим. Наш розум створений, щоб вижити й продовжити рід, а не щоб нам було добре. Бо те, як ви відчуваєтеся, яка у вас вдача, чи маєте ви друзів, родину й дах над головою, не має жодного значення, якщо ви

мертві. Найважливіше для нашого мозку — виживання. Чого саме воно допомагало нам уникати в минулому? У таблиці нижче наведено, від чого люди помирали впродовж історії та від чого нашим із вами предкам доводилося захищатись.

Ви можете подумати: а як це стосується вас? Адже ви не живете як збирачі-мисливці? Звісно, ні, але ваше тіло й мозок досі вважають, що ви робите саме це. Еволюція відбувається так повільно, що для серйозних змін потрібні навіть не десятки, а сотні тисяч років. Це стосується і людини. Той спосіб життя, до якого ми звикли зараз, — надто коротка мить в історії нашого виду, щоб встигнути до нього пристосуватися.

У графі «професія» у вашому фейсбук-профілі, ймовірно, вказано, що ви вчитель, санітар, програмістка, продавець, сантехнік, водійка таксі, журналістка, кухар чи лікарка. У суто біологічному сенсі там мало би бути написано «збирач-мисливець», бо ваші тіло й мозок не дуже змінилися за останні 10 000–20 000 років. Тому найважливіше, що треба знати про людину, — це те, як ми мало насправді змінилися. Упродовж усієї нашої писемної історії (5000 років) і ще щонайменше вдвічі довше Землю населяли такі самі люди, як і ми з вами. Вони (як і ми глибоко всередині) були мисливцями та збирачами. То до якого *саме* життя ми насправді пристосовані?

250 000 РОКІВ ЗА ДВІ ХВИЛИНИ

Стиль життя збирачів і мисливців дуже легко романтизувати як певний світ Гекльберрі Фінна, сповнений пригод на ще не зіпсованій вільній планеті разом з іншими членами маленьких рівноправних спільнот. Проте насправді багато чого вказує на те, що життя збирачів і мисливців було справжнім пеклом. Середня тривалість життя становила приблизно 30 років — і не тому, що люди падали як мертві саме в цьому віці, а тому, що більшість помирала в дитинстві. Половина гинула до підліткового віку, часто під час пологів або внаслідок інфекційних

Спосіб життя	Мисливство, збиральництво	Землеробство	Індустріалізація	Диджиталізація
Період	250 000–10 000 рр. до н. е.	10 000 р. до н. е. — 1800 р. н. е.	1800–1990 рр.	1990–...
Очікувана тривалість життя при народженні	Приблизно 33 роки	Приблизно 33 роки	35 років (1800 р.) 77 років (1990 р.)	82 роки (Європа 2020 р.)
Найчастіші причини смерті	Інфекції, голод, убивство, кровотеча, пологи	Інфекції, голод, убивство, кровотеча, пологи	Інфекції, пологи, забруднення довкілля, інфаркт, рак	Інфаркт, інсульт, рак
Відсоткова частка людської історії	96 %	3,9 %	0,08 %	0,02 %

хвороб. Тим, хто пережив дитинство й підлітковий вік, загрожували голод, кровотечі, спрага, атаки диких тварин, інфекційні хвороби, нещасні випадки та вбивства. Лише маленька частка доживала до сучасного пенсійного віку (поміж збирачів і мисливців були такі, хто доживав до 70 або й 80 років). Тобто старість — не новина для нашого виду, новина лише те, скільки саме людей цієї старості досягає.

Приблизно 10 000 років тому відбулася, мабуть, найбільша зміна в людському способі життя. Ми почали обробляти землю. Але спис і стріли не перетворилися на плуг за мить — перехід від кочового до осілого способу життя тягнувся повільно, впродовж сотень років. Стиль життя землеробів можна підсумувати коротко: ще жахливіше пекло. Середня тривалість життя була такою самою, як у збирачів і мисливців, та й життю загрожували ті самі небезпеки — лише, може, голоду дали раду. Після переходу до землеробства найчастішою причиною смерті було вбивство — ймовірно, приводом для ворожнечі стала можливість накопичувати матеріальні ресурси. Людське суспільство стало більш ієрархічним, з'явилися нові інфекційні захворювання, але до них ми ще повернемося. Робота стала монотоннішою, а час її виконання — довшим. Харчування — одноманітнішим: основну частку раціону складали злакові на сніданок, обід та вечерю.

Видатні історики й мислителі перехід до землеробства називали найбільшою помилкою людського виду. Навіщо ми зробили те, що лише погіршило наші умови життя? Найважливіша причина, ймовірно, така: на такій самій земельній ділянці землероб виростить більше калорій, ніж мисливець вполює. Коли потрібно годувати багато ротів, то не на часі скиглити про одноманітну їжу, нудну роботу чи грабунок чесно накопиченого власною працею.

Завдяки кращому доступу до їжі більше людей змогли наїстися досита. Коли зникла потреба постійно добувати їжу, ми взялися за спеціалізацію. Почали розвивати технології та утворювати дедалі складніші соціальні структури. Усе

це призвело до потужного приросту населення. У Х тисячолітті до н. е. на землі жило приблизно 5 мільйонів людей. У 1850-му, до початку індустріалізації, нас було вже 1,2 мільярда. Зростання на 30 000 % за 400 поколінь!

Але повернімося до Єви, з якої ми почали цей розділ, і розкажімо їй, що майже всі небезпеки, які нині наповнюють її життя, у майбутньому зникнуть. Її далекі праправнуки житимуть у світі, де смертельні інфекційні хвороби дуже рідкісні й де ніхто не боїться нападу диких тварин. Де жінки рідко помирають під час пологів. Де всюди вдосталь різноманітної та калорійної їжі з усіх куточків планети. І де зникла навіть нудьга, бо всі розваги світу стали для всіх доступними.

Єва, напевно, нам не повірила б. Але якби нам вдалося її переконати, що її нащадки можуть усім цим насолоджуватися, вона дуже зраділа б, що її тяжка праця дала такий фантастичний результат. Якби ми розповіли, що кожен восьмий дорослий відчувається так погано, що мусить приймати ліки, їй було б важко зрозуміти не лише поняття «ліки». Вона точно подумала б, що ми невдячні.

Але чи ми справді невдячні й не розуміємо, як добре нам насправді живеться? Іноді я так відчуваюся, коли мені погано без жодних причин. І давно вже перестав рахувати, скільки моїх пацієнтів соромляться того, що їм погано попри чудові умови життя. Але все не так просто. Ми з вами, як уже йшлося вище, є нащадками тих, хто вижив, і, можливо, нас не було створено для чудового самопочуття.

Я розумію: депресивно вважати, що нас еволюційно запрограмовано погано почуватися, бо тривога й пильність завжди були запорукою виживання. Але дещо ми таки можемо зробити, щоб почуватися краще — й саме це ми розглянемо далі. Проте спочатку проаналізуємо, чому ми взагалі відчуваємо спокій, тривогу, відразу, щастя, роздратування, апатію чи ейфорію, якщо натомість могли б жити, як роботи. Так — навіть нам почуття?

An abstract painting featuring bold, expressive brushstrokes in a vibrant color palette. The composition is dominated by large areas of red, yellow, blue, and white, with black outlines defining various shapes. The style is reminiscent of modernist or expressionist art, with a focus on color and form over realistic representation. A white banner with text is overlaid on the upper portion of the painting.

2 · Навіщо нам почуття?

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](http://nashformat.ua)

Ми — не мислячі машини, які можуть відчувати, ми — чутливі машини, які здатні мислити.

Антоніо Дамасіо, невролог і письменник



Уявіть: ви поспішаєте додому після роботи. На вулиці темно, вам в обличчя періщить дощ, але ви навіть не думаєте про листопадову погоду. Вам ще треба попрацювати кілька годин і встигнути забрати доньку з дитсадка. Потім купити продукти. І попросити. Бо прання заплановане саме на сьогодні, адже так? Але пральна машинка наче зламалася? До речі, вам ще також треба...

Коли ви переходите дорогу біля роботи, то подумки перебуваєте в зовсім іншому місці. Аж раптом наче невидима сила змушує вас швидко відскочити назад, коли повз вас на високій швидкості пролітає автобус. Ви завмираєте біля бордюру — до смерті лишалися лічені сантиметри. Нічого собі, як близько. Ніхто навколо не помітив, що сталося, але для вас весь світ зупинився. Краплі дощу змішуються з потом на вашому обличчі, а серце починає шалено калатати у грудях, коли ви усвідомлюєте, що були на волосині від смерті. Усе могло завершитися тут і зараз. Але, на щастя, так не сталося, бо щось інше взяло на себе контроль, умить відігнавши думки про роботу, прання та пральну машину. Щось наказало вам відскочити назад.