

Д-Р АЛЕКС КОРБ

У ПАСТЦІ ДЕПРЕСІЇ

ЯК МАЛЕНЬКИМИ КРОКАМИ
ПОДОЛАТИ ТРИВОЖНІСТЬ,
ХВИЛЮВАННЯ І ПРИГНІЧЕНИЙ СТАН

3-тє видання, виправлене

*Переклала з англійської
Анна Марховська*

«НАШ ФОРМАТ»
Київ · 2025

Зміст

<i>Передмова</i>	9
<i>Вступ</i>	11

Частина перша

У ПОЛОНІ НИЗХІДНОЇ СПІРАЛІ

1	Мапа мозку у стані депресії	19
2	У пастці хвилювання і тривожності	42
3	Ми завжди помічаємо погане	56
4	У полоні шкідливих звичок	71

Частина друга

УТВОРЕННЯ ВИСХІДНОЇ СПІРАЛІ

5	Гімнастика для мозку	87
6	Встановлюйте цілі, приймайте рішення	102
7	Дайте мозку відпочити	117
8	Впроваджуйте корисні звички	132
9	Користуйтеся біологічним зворотним зв'язком	145
10	Увімкніть ланцюг вдячності	157
11	Покладайтеся на інших	166
12	Мозок під час терапії	184

<i>Висновки</i>	198
-----------------------	-----

<i>Подяки</i>	201
---------------------	-----

<i>Примітки</i>	202
-----------------------	-----

*Присвячується Менді й усім дівчаткам,
яких вона лишила по собі*

Передмова

Під час цієї дивовижної мандрівки мозком наш талановитий провідник Алекс Корб продемонструє практичні знання та корисні прийоми, за допомогою яких ми зможемо змінити своє життя на краще вже з перших сторінок — від способу мислення до конкретних заходів. Але як нам допоможуть ті знання й прийоми?

Тепер ми знаємо: те, як ми поведимося зі свідомістю — як зосереджуємо увагу, цілеспрямовано формулюємо думки та умисне заспокоюємо емоції, — може безпосередньо впливати на мозок. Це запорука *нейропластичності* — того, як наш досвід (зокрема й наші маніпуляції зі свідомістю) впливає на активність мозку і навіть змінює мозок назавжди. Працюючи психіатром, я з'ясував, що детальні знання про те, як працює мозок, однозначно спонукають людей до покращення власного життя. У цій книжці наведено корисні й практичні способи застосування знань про мозок з метою зміцнення стосунків, послаблення тривожності та хвилювань і полегшення тягаря депресивних думок та настроїв.

Поринувши в цю захопливу працю, ви увійдете до актуальної царини прикладної нейронауки у товаристві людини, чия робота над дисертацією в одній із найпрестижніших програм з нейронауки у світі (а також особиста історія) дали їй змогу особисто переконатися, що людський мозок здатен відійти від прикрої тенденції до руху по низхідній спіралі в напрямі хвилювання, тривожності й депресії. Якщо ви або ваші знайомі схильні

до надмірних роздумувань, самопринизливих внутрішніх ремарок або явних депресивних настроїв, якщо ви просто хочете покращити собі життя і, застосувавши ці глибокі знання про мозок, зробити його зрозумілішим і приємнішим — тоді ця книжка стане подарунком на вашому шляху.

«У пастці депресії» потішила мене своєю чіткістю, науковою новизною і захопливим утіленням сучасних досліджень у практичні прийоми на щодень. Я нейропсихіатр, психотерапевт і лектор у царині психічного здоров'я з акцентом на мозку; хоч це і моя сфера інтересів, я дізнався чимало нового і добре посміявся. Ця книжка і пізнавальна, і весела.

Маю за честь і радість першим вітати вас, поки ви з'ясовуватимете, як різні ділянки мозку можуть прийти до успішної взаємодії й тим самим знизити вашу тривожність і покращити самопочуття. Ви можете перетворити рух по низхідній спіралі депресії й тривожності на висхідну спіраль радості і ясності життя. Дивовижно: сьогодні наука стверджує, що знання і розуміння дають змогу вплинути на те, як ми володіємо силою власної свідомості, і принести в життя задоволення, радість та близькість. А ця книжка покаже вам, як це зробити.

ДЕНІЕЛ СІГЕЛ,
доктор медицини

Вступ

Медісон, штат Вісконсин; жінка, якій трохи за тридцять, сидить зі своїм чоловіком у приймальні й заповнює формуляри. Науковий співробітник спокійно під'єднує до її щиколотки електроди, а тоді веде до томографа. Томограф починає голосно клацати й гудіти, він фіксує активність її мозку, а екранчик тим часом попереджає її про електричні розряди. Поки вона лежить і боїться наступного електричного удару, у неї в мозку прогнозовано збуджується сукупність ділянок, які належать здебільшого до нейронних ланцюгів, що відповідають за хвилювання і дискомфорт¹. Згодом їй повторно роблять обстеження; цього разу чоловік тримає її за руку. Вона отримує такі самі електричні розряди й такі самі попередження про них, але реакція її мозку змінюється. Активність нервових ланцюгів, що відповідають за тривогу і дискомфорт, знижується.

У Японії молодий чоловік крутить педалі велотренажера, а наукові співробітники за допомогою інфрачервоних сенсорів стежать за кровообігом у його мозку. Всього п'ятнадцяти хвилин на велосипеді достатньо для збільшення активності на нервових ланцюгах, які відповідають за емоційний контроль, і для підвищення рівня нейромедіатора серотоніну².

У лікарні Піттсбурга хворі одужують після операції на хребті, а лікарі тим часом вимірюють рівень сонячного світла у кожній палаті. Виявляється, що у хворих, яких переводять до сонячних палат, різко зростає больовий поріг, тож їм потрібно менше ліків³.

Ці досліді — натяк на нове трактування нейронауки депресії. Нейронаука — це наука про мозок, яка охоплює, зокрема, біологічне підґрунтя наших думок, почуттів і дій.

Дослідження останніх десятиліть докорінно змінили наше уявлення про нейронні ланцюги, які спричиняють депресію, і розширили знання про те, як їй можна зарадити.

По суті, мозок складається з філігранних нейронних ланцюгів, які взаємодіють між собою. Існують ланцюг тривоги та ланцюг звичок, ланцюг прийняття рішень та ланцюг болю. Є ланцюги сну, пам'яті, настрою, планування, задоволення тощо і всі вони взаємодіють один з одним. Усі мають однакові ланцюги — незалежно від того, є у вас депресія або немає, — хоча специфічні особливості ланцюгів у кожної людини свої. Депресивний розлад — це певна схема активності, яку спричиняє взаємодія між усіма цими ланцюгами. Хоча це може здаватися незначним, але наслідки можуть бути тяжкими.

Часом усе здається складним і позбавленим сенсу. Таке відчуття — природний побічний продукт роботи складної системи нейронних зв'язків — подеколи переживає кожен. Для більшості людей це відчуття швидкоплинне і минає непомітно. Але, з огляду на незначні нейробіологічні відмінності, деякі люди в ньому загрузають.

На щастя, згадані вище дослідження — і ще десятки інших — є красивим прикладом того, що маленькі зміни здатні вплинути на активність і хімію в конкретних ланцюгах. Ми знаємо, які ланцюги впливають на депресію, а ще ми знаємо, як їх перебудувати. З початком змін активності й хімічного складу мозку починає змінюватися і перебіг депресії.

ДЕПРЕСІЯ — ЦЕ НИЗХІДНА СПІРАЛЬ

Кожен знає, як це — загрузнути в низхідній спіралі. Скажімо, якось увечері в п'ятницю вас запрошують на вечірку, але у вас проминає думка штибу «Не впевнений, що там буде весело», тож ви нікуди не йдете. Натомість ви допізна дивитесь телевізор

на дивані. Наступного дня ви довго спите, а сил у вас небагато. Ніхто не телефонує, тож ви почуваетесь ще більш відрізаними від світу, й тепер імовірність із кимось поспілкуватися ще нижча. Нічого вас особливо не цікавить, тож ви валяєтесь без діла всі вихідні. Доволі скоро вам стане невесело й самотньо, а ще ви не знатимете, як цьому зарадити, бо кожне рішення здаватиметься неправильним. Це той рубіж, за яким починається депресія.

Низхідні спіралі трапляються через те, що події, які відбуваються з вами, і рішення, які ви приймаєте, впливають на активність мозку. Якщо активність мозку погіршується, ситуація виходить з-під контролю, що тільки загострює негативні зміни у мозку, і так далі. На щастя, у більшості людей на різних нейронних ланцюгах відбувається активність, яка дає змогу зупинитися і розвернути низхідну спіраль. Але іншим не так пощастило.

Нерідко люди вважають, що депресія — це коли тобі постійно сумно, але річ тут далеко не тільки в цьому. Насправді люди з депресією можуть і не бути сумні; часто вони відчують заціпеніння — ніби порожнечу на тому місці, де мала б бути емоція. Безнадію і безпорадність. Те, що колись приносило задоволення, більше не тішить — їжа, друзі, захоплення. Сили зникають. Усе здається складним, а чому — важко пояснити, бо так бути не повинно. Здається, ніщо не вартує зусиль. Важко заснути, важко спати. Болі й нездужання тяжче зносити. Складно зосередитися; ви відчуваєте тривогу, сором і самотність.

Найбільша проблема низхідної спіралі депресії полягає в тому, що вона не просто тягне вас на дно; вона вас там ще й тримає. Депресія — дуже стійкий стан: мозок зникає думати й діяти в такий спосіб, від якого ви не виходите з депресії. Усі зміни способу життя, які могли б допомогти під час депресії, здаються занадто складними. Спорт міг би допомогти, але не хочеться виконувати вправи. Вам покращало б, якби ви добре виспалися, але у вас безсоння. Вам стало б краще, якби ви зайнялися чимось цікавим у колі друзів, але вас нічого не цікавить, а ще ви

не хочете турбувати людей. Ваш мозок загруз — депресія тягне його на дно, безжальна, неначе сила гравітації. Настрій починає бути схожим на кульку на дні миски — куди її не штовхай, вона все одно покотиться вниз.

Депресію спричиняє налаштування різних нейронних ланцюгів, а також їхня взаємодія зі світом та між собою. Уявіть такий простий ланцюг, як мікрофон і динамік. Якщо їх розташувати у певний спосіб, навіть найслабший шепіт може викликати скрипучий резонанс. Варто розташувати їх трохи інакше — і все, проблеми більше немає. Але не в мікрофоні проблема. І не в динаміку. Вони працюють точнісінько так, як повинні. Проблема полягає в системі та взаємодії її елементів. Низхідну спіраль влаштовано достоту так само; її вигляд і напрямок руху залежать від особливостей налаштування нейронних ланцюгів.

Невдовзі ми заглибимося у деталі (де буде більше наукових термінів — до прикладу, «гіпокамп» або «норадреналін»), але загалом депресія передбачає проблему виходу з ладу ланцюгів *мислення* і *відчуття*. Мозок можна розбити на десятки ділянок, але ті ланцюги, що спричиняють депресію, взаємодіють порівняно з небагатьма.

Найбільша відповідальність лежить на двох ділянках мозку — префронтальній корі й лімбічній системі. Простими словами, префронтальна кора — це та ділянка мозку, яка відповідає за *мислення*, а лімбічна система відповідає за *відчуття*. У стані депресії спостерігаються розлади в діяльності та взаємодії цих ділянок. Префронтальна кора, частина, що відповідає за мислення, мусить контролювати пов'язану з почуттями лімбічну систему, але в неї не виходить. На щастя, спосіб їхньої діяльності та взаємодії можна змінити, чому і присвячено цю книжку.

ЩО ТАКЕ ВИСХІДНА СПІРАЛЬ?

Не завжди можливо змінити місце, в якому ми перебуваємо, але напрямок руху змінити можна. А от якби ваше життя рухалося по спіралі не донизу, а догори? Якби у вас раптом з'явилися сили,

покращився сон, якби ви більше спілкувалися з друзями та почувалися щасливішими? Для такого у ваших нейронних ланцюгів стільки само потенціалу, як і для депресії. Часом лише кілька позитивних емоцій можуть запустити процес, який дає сили для позитивних змін в інших сферах життя, — ось це і є висхідна спіраль, неймовірну ефективність якої раз у раз підтверджують сотні наукових досліджень⁴. А питання тут таке: що ж насправді відбувається у мозку і з чого починається ця спіраль?

Виявляється, що зі зміною способу життя на краще позитивні зміни відбуваються і в мозку — у його електричній активності, хімічному складі й навіть у здатності до утворення нових нейронів. Такі зміни впливають на налаштування нейронних зв'язків у мозку і сприяють подальшим позитивним змінам способу життя. Наприклад, фізичні вправи змінюють електричну активність мозку під час сну, а це своєю чергою знижує трижовність, покращує настрій і додає сил для фізичних навантажень. А висловлення вдячності запускає вироблення серотоніну, що покращує настрій і допомагає подолати шкідливі звички, від чого у вас з'являється ще більше нагод для вдячності. Будь-яка крихітна зміна може стати поштовхом, необхідним мозкові для того, щоб почати рухатися по спіралі вгору.

З ЧОГО СКЛАДАЄТЬСЯ ЦЯ КНИЖКА

Цю книжку поділено на дві частини. У першій пояснено, чому мозок загрузає в низхідній спіралі депресії та детально розглянуто дотичні до цього ланцюги й хімічні речовини. Подеколи ця частина буде доволі спеціалізованою, але не потрібно бути нейрохірургом, щоб зрозуміти основи роботи мозку. Мета першої частини — досягнути те, що можна змінити, і прийняти те, чого змінити не можна; це дві заповіді висхідної спіралі.

У другій частині змальовано те, як конкретні зміни способу життя можуть вплинути на активність різних нейронних ланцюгів і розвернути перебіг депресії. Окрім розуміння і прийняття, можна говорити про вісім суттєвих змін способу життя, які

допомагають розв'язати цю проблему; кожній із них присвячено окремий розділ: фізичні навантаження (розділ 5), прийняття рішень (розділ 6), сон (розділ 7), звички (розділ 8), біологічний зворотний зв'язок (розділ 9), вдячність (розділ 10), соціальна підтримка (розділ 11) і допомога фахівців (розділ 12). До того ж у книжці чимало добрих порад, якими ви зможете скористатися незалежно від того, страждаєте ви на депресію чи ні. Наприклад, якщо ви хочете, щоб вам зробили масаж, і для цього вам потрібне науково обґрунтоване виправдання, зазирніть у розділ 11.

ПЕРШИЙ КРОК

Якщо так сталося, що у вас депресія, але вам вистачає здоров'я, щоб прочитати цю книжку, — у вас є все, що потрібно, аби «перепрошити» мозок і розвернути перебіг депресії. Нейронні ланцюги у всіх однакові, тож незалежно від того, чи у вас депресія, чи тривожність, чи ви ні в сих ні в тих, чи у вас усе гаразд — ви можете покращити собі життя за допомогою тієї-таки нейронауки. Ваш мозок — це система позитивного зворотного зв'язку; нерідко результати можна побачити вже після однієї крихітної зміни — неначе тріпотіння крилець метелика в Лос-Анджелесі, яке може спричинити бурю в Нью-Йорку. Та навіть те, що ви читаете цей вступ, уже говорить мозку: ви на шляху до одужання.

Безперечно, в цій книжці не буде єдиного комплексного вирішення проблеми депресії, оскільки такого просто не існує. Натомість є десятки маленьких рішень, загальний ефект від яких перевершує суму складових. Якщо скористатися будь-яким із численних рішень, це вже допоможе. Перший крок — найголовніший, а його ви вже зробили.

ЧАСТИНА ПЕРША

У полоні низхідної спіралі

1 Мапа мозку у стані депресії

У середині останнього курсу все здавалося мені гнітючим. Почалося все з відчуття тривоги перед майбутнім, яке стало видаватися дедалі похмурішим. Пригадую, як власне тіло здавалося мені важким і повільним, як мені не хотілося говорити. Вибирати предмети було заскладно. Навіть їжа не смакувала. А потім мене покинула дівчина — напевно, через те, що протягом останніх місяців я був жалюгідним вайлом. Після цього в мене почастішали болі й нездужання, почалися проблеми зі сном. Зима в Новій Англії здавалась особливо довгою й темною.

Тоді я й не усвідомлював, яка в мене була депресія, а ще не бачив способів, за допомогою яких, сам того не розуміючи, не дозволяв мозку опуститися ще глибше. Я багато займався спортом, що впливає на дофамінові сигнали в мозку і збільшує радість від життя. Те, що я ходив на заняття, не лише впливало на ланцюг звичок у мене в мозку; через це мені доводилося бувати на сонці дорогою на заняття і назад, що підвищувало мій рівень серотоніну і регулювало електричну активність мого мозку під час сну. Я жив із трьома найкращими друзями, тож те, що ми спілкувалися щодня, зумовило зміни у взаємодії ланцюгів емоцій у мене в мозку з ланцюгами планування. Я не мав жодного уявлення про зміни, які відбувалися у мене в мозку, але вони не дали моему стану погіршитися.

Я розумію, що переживання більшості хворих на депресію людей глибші й тяжчі, але і тут працює та сама нейронаука.

Не існує разючих відмінностей між мозком людей з депресією і без. Якщо чесно, то жодна енцефалограма, жодна МРТ або ЕЕГ не зможе поставити діагноз «депресія» — це просто побічний продукт роботи нейронних ланцюгів, які є у кожного.

Як нейронауковець, який спеціалізується на розладах настрою, врешті-решт я визнав: так чи інакше до депресії схильний кожен. Так влаштовано мозок, ось і все. На щастя, більшість людей має тенденцію до хорошого самопочуття, що не дає їм загрузнути в низхідній спіралі депресії. Для тих же, хто такої схильності не має, все одно є надія: за останнє десятиліття ми стали набагато краще розуміти нейронні ланцюги, пов'язані з депресією, а до того ж — що найважливіше — як їх можна змінити. У цьому розділі наведено огляд таких ланцюгів. Інформації буде багато, але в книжці ми повертатимемося до цих ланцюгів, тож буде доречно опанувати їх уже зараз. Не слід аж надто заглиблюватися у дрібниці; важливою є саме загальна картина.

ЩО ТАКЕ ДЕПРЕСІЯ?

Маю для вас дві новини: добру і погану. Почну з поганої: достеменно невідомо, що таке депресія. Так, ми знаємо її симптоми, значну частину пов'язаних із нею ділянок мозку та нейрохімічних процесів, а також чимало причин її виникнення. Але ми не розуміємо депресію в таких деталях, у яких розуміємо інші розлади головного мозку — наприклад, хворобу Паркінсона або Альцгеймера. Скажімо, під час хвороби Паркінсона йдеться про відмирання певних дофамінових нейронів. Під час хвороби Альцгеймера йдеться про конкретні білки. Але нейронні причини депресії значно тонші.

ЧИ Є У ВАС ДЕПРЕСІЯ? Якщо у вас майже щодня протягом двох тижнів спостерігається п'ять або більше з перерахованих нижче симптомів, ви можете страждати на великий депресивний розлад (але тільки фахівець з психічного здоров'я може поставити точний діагноз). Якщо ж симптомів менше, у вас може бути

слабка депресія. Утім ви в будь-якому разі зможете отримати користь від висхідної спіралі.

- Такі депресивні настрої, як відчуття смутку, спустошеність або дратівливість.
- Зниження інтересу або задоволення від усіх — або майже всіх — видів діяльності.
- Значна (і неумисна) втрата ваги, значний набір ваги, зменшення або збільшення апетиту.
- Безсоння або сонливість.
- Збуджена або млява поведінка, на яку звертають увагу інші.
- Відчуття втоми, занепад сил.
- Почуття власної нікчемності, надмірної або недоречної провини.
- Проблеми з мисленням, концентрацією або прийняттям рішень.
- Повторення думок про смерть або самогубство⁵.

Якщо більшість захворювань визначається причиною (наприклад, рак або цироз печінки), то депресивний розлад нині визначають набором симптомів. Самопочуття у вас здебільшого кепське. Нічого вас не цікавить, усе видається гнітючим. У вас проблеми зі сном. Ви відчуваєте провину і тривожність, вам здається, що життя не має сенсу. Такі чинники вказують на те, що ваші нейронні ланцюги загрузли в низхідній спіралі депресії. А якщо у вас достатньо симптомів, вам ставлять діагноз «депресія». Жодних лабораторних аналізів або МРТ — тільки симптоми.

Ну а добрі новини полягають у тому, що наших знань про депресію достатньо, аби допомогти вам збагнути, що відбувається в мозку і як прийти до одужання. Згодом ви дізнаєтеся з цієї книжки, що фізичні навантаження, сонячне світло, конкретний режим сну, певні рухи м'язів і навіть вдячність можуть змінити активність в окремих нейронних ланцюгах і розвернути перебіг депресії. І насправді немає значення, є у вас діагностований рівень депресії чи ні. Якщо ви відчуваєте тривогу або

просто не в настрої, ті самі принципи нейронауки можуть допомогти вам краще зрозуміти власний мозок і збагнути, як покращити його роботу.

ДЕПРЕСІЯ ЯК ДОРОЖНІЙ ЗАТОР

Дорожній рух у містах складний і динамічний — подеколи з незрозумілих причин утворюються затори, а часом транспорт рухається без перешкод навіть у годину пік. Фондовий ринок і велика економіка наслідують ті ж таки принципи — так само, як погода і навіть поп-культура. З погляду математики, між такими складними й динамічними системами існує чимало подібностей, а зокрема те, як ціла система — чи то дорожній затор, чи торнадо, спад або відновлення, «вірусний» твіт або чергове віяння моди — може опинитися у сценарії хаосу, тобто у висхідній або в низхідній спіралі.

Чому ж торнадо трапляються в Оклахомі, а не в Нью-Йорку? Оскільки цьому сприяють умови — плаский рельєф, перепади температури, вологість, напрямок і швидкість вітру. Але з Оклахомою все гаразд.

Так і з мозком. У стані депресії в мозку немає жодних серйозних відхилень. Річ лише в тім, що певні налаштування нейронних ланцюгів зумовлюють схильність до сценарію депресії. Це має стосунок до того, як мозок сприймає стрес, планування, звички, прийняття рішень і ще десяток інших речей, тобто до динамічної взаємодії всіх цих ланцюгів. А зі встановленням такого сценарію в мозку відбуваються десятки крихітних змін, які й утворюють низхідну спіраль.

Добра новина полягає у тому, що в таких складних системах, як мозок, маленькі зміни часом можуть мати великі наслідки. Якщо змінити режим роботи одного світлофора, можна уникнути затору. Відео на ютубі може стати «вірусним» після одного твіту. А часом і зміна налаштувань одного нейронного ланцюга може дати початок змінам у перебігу депресії. На щастя, десятиліття наукових розвідок показали нам, як переінакшити різні

нейронні ланцюги, змінити рівень нейрохімічних елементів або навіть виростити нові клітини мозку.

НЕЙРОНАУКА ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

Перш ніж заглибитись у деталі нейронаукових основ депресії, поговорімо про основи роботи мозку. Мозок складається з мільярдів *нейронів* — крихітних нервових клітин. Нейрони — це обчислювальний ресурс мозку, немов мільярди маленьких мікрочипів. Нейрони безперервно взаємодіють між собою, проводячи електричні імпульси через свої довгі гілки, що працюють, як електричні дроти.

Коли електричний імпульс сягає кінця гілки, нейрон подає хімічний сигнал — *нейромедіатор*. Нейромедіатори передають інформацію, переміщаючись у просторі між нейронами, який називається *синапс*, і зв'язуються з наступним нейроном. Тож власне мозок — це мільярди нейронів, які проводять електричні сигнали, котрі перетворюються на хімічні сигнали; ці процеси відбуваються з метою взаємодії.

Кожен електричний імпульс і подальше виділення нейромедіатора не можна вважати наказом, який скеровує поведінку наступного нейрона; це більше схоже на голосування стосовно того, що робити наступному нейрону. Загалом такий характер активності схожий на вибори президента. Кожен віддає голос за того, хто має стати президентом і, залежно від цих голосів, країна рухається в тому чи тому напрямку. Якщо бодай на кілька відсотків змінити кількість голосів у кількох ключових штатах із невизначеним лідером, можна серйозно вплинути на курс країни. Так і з мозком. Якщо змінити частоту збудження нейронів у кількох ключових ділянках, можна вплинути на характер активності всього мозку.

Можна подумати, що мільярди пов'язаних між собою нейронів — це хаос, але у них дуже своєрідний спосіб організації: вони групуються в менші ділянки по всьому мозку. Деякі ділянки лежать на поверхні мозку — на його *корі*. Термін «поверхня»