

НИЛ НЕДЛИ

ДЕПРЕССИЯ:

КАК ЕЕ
ПОБЕДИТЬ →



Нил Недли

ДЕПРЕССИЯ: КАК ЕЕ ПОБЕДИТЬ



Київ «Джерело життя» 2019

ББК 86.376

Н 19

Депрессию можно победить. Не нужно смиряться с тем, что это проблема, от которой вы будете страдать всю жизнь. Существует путь выздоровления, дарующий надежду. Данная книга поможет вам определить причины вашего подавленного состояния и предложит способы для его преодоления. Не отчаивайтесь, решение проблемы существует. Сделайте шаг в сторону здорового образа жизни – начните следовать по пути восстановления своего физического и психического здоровья.

Nedley, Neil.
Depression: the way out / Neil Nedley. –
1st ed. p. cm.
Library of Congress Control Number:
2001118528

Address; Nedley Publishing
1010 14th Ave. NW
Armored, OK 73401



Издательство «Джерело життя»,
04107, г. Киев, ул. Лукьяновская, 9/10-А
тел.; (044) 425 69 06,
e-mail: dzerelo@ukr.net
www.lifesource.com.ua

Copyright © 2001, © 2005, by Nedli Publishing.

© Перевод на русский язык и оформление издательство «Джерело життя», 2019.

ПОСВЯЩЕНИЕ

МОЕЙ ЖЕНЕ ЭРИКЕ НЕДЛИ



Эрика Недли

Впервые я встретил Эрику, когда она еще не знала ни слова по-английски. Ей было тогда всего 18 лет. Она родилась и воспитывалась за «железным занавесом» (образное выражение, обозначающее информационный и политический барьер, на протяжении нескольких десятилетий отделявший СССР и другие социалистические государства от капиталистических стран Запада. – Прим. ред.) в Румынии. В 1980 году вся ее семья вполне законно (в соответствии с Хельсинским соглашением) эмигрировала в Соединенные Штаты Америки, спасаясь от жестокой коммунистической диктатуры Николае Чаушеску.

Все произошло настолько быстро, что ни она, ни другие члены ее семьи даже не успели выучить язык. Именно в то время я встретил ее в молодежном классе при церкви в моем городке Троя, штат Мичиган. Произошло это через несколько дней после того, как они всей семьей переехали в США. Тогда я мог общаться с ней только на пальцах, поскольку переводчик и сам с трудом понимал язык. Происходило это приблизительно так: я что-то говорил по-английски, переводчик переводил на испанский, а поскольку румынский и испанский – родственные языки (принадлежат к романской группе), Эрика могла понять хотя бы несколько слов. Потом она что-то говорила по-румынски, а переводчик переводил мне на английский то, что смог уловить. Надо признать, наше общение с тех пор значительно улучшилось!



Бухарест
в начале
80-х годов.



Церковь института Лома Линда.

Потом я уехал из дома и поступил на медицинский факультет Университета Лома Линда в Калифорнии. Я был молод и начал встречаться с девушками. Мои родители продолжали писать мне из дома, и всегда в их письмах были рассказы об Эрике, ее успехах и талантах. Когда я проводил последние каникулы дома в Мичигане (в 1983 году), я смог ближе познакомиться с Эрикой, потому что она к тому времени уже блестяще разговаривала на английском языке. И я понял, что наши цели, интересы, интеллектуальное развитие и увлечения очень близки, хотя по характеру мы совершенно разные люди. Она собиралась поступать на курс общей

терапии в Мичигане, но я убедил ее поступать в Университет Лома Линда. Мы обручились в День памяти в 1985 году, а в декабре того же года обвенчались в церкви, где когда-то впервые увидели друг друга. Позже мы успешно окончили обучение по своим специальностям в нашем престижном университете.

Эрика – моя постоянная поддержка и помощь во всем, ведь я ежедневно тратил и трачу на свою медицинскую практику гораздо больше положенного рабочего времени. Но Эрика всегда полностью поддерживала меня, в том числе в написании и публикации моих работ. Она внимательно проверяла каждый рисунок, каждую цифру как в этой книге, так и в предыдущей – «Абсолютное доказательство» (*Proof Positive*).

Для данной книги Эрика написала самое большое *Приложение X* «Рецепты для улучшения настроения», которые уже помогли многим людям обрести душевный покой и равновесие. Она взяла все организационные проблемы в свои руки, чтобы я мог спокойно работать над книгой. К тому же Эрика управляет расходами и заведует выплатой зарплат сотрудникам клиники «Недли-Сабанган» и издательства «Недли». Кроме того, она организует работы на ранчо «Недли», в оранжерее с орхидеями и саду, возглавляет несколько отделов в нашей местной церкви, включая Детский отдел и Строительный комитет, устраивает местные и международные встречи по проблемам здоровья, играет на пианино и органе на наших домашних богослужениях и в церкви и регулярно ведет курсы вегетарианской кухни. Вся эта работа – на добровольных началах, общественная, выполняется бесплатно, просто по велению сердца, как настоящий труд во имя любви. Но это еще не все. Эрика – прекрасная мать наших четверых мальчиков – Джоэла, Аллена, Натана и Джастина.

Поэтому создание и написание этой книги было бы просто невозможным без ее участия.

Дорогая Эрика!

Как я говорил тебе в день нашей свадьбы, так говорю тебе это и сегодня: я обещаю любить тебя всегда, и выполнять это обещание мне легко и радостно!

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Я хочу выразить признательность и благодарность близким мне людям, друзьям и коллегам:

— **Моему отцу Ллойдю Недли**, который по собственной инициативе провел многие часы за чтением этой книги и внес много поправок, чтобы она стала понятной непрофессионалу. Отец редактировал эту книгу от имени простого читателя.

Отец – один из тех людей, кто зажег во мне интерес к проблемам здоровья и на собственном примере продемонстрировал, что изменение рациона питания и образа жизни может ощутимо улучшить физическое и умственное здоровье человека. Ему уже почти 80 лет, но ум его остается здоровым и острым, а тело подтя-

нутым и сильным. Отец до сих пор, несмотря на возраст, – один из самых жизнерадостных и интересных людей в моем окружении.

— **Пауле Райтер**, моему секретарю, за ее упорство в доведении работы до конца. По роду своей деятельности она находится на переднем крае борьбы за здоровье людей и, как никто другой, понимает острую необходимость в такой книге. Паула не раз повторяла, что, возможно, больше жизней будет спасено теми, кто прочтет эту книгу и претворит данные советы в жизнь, чем мной одним за всю мою медицинскую практику. Если ее энтузиазм и заряд энергии, направленные на физическое, моральное и духовное улучшение жизни людей, увеличить в сто раз, мир преобразится. В нем будет намного меньше горечи, да и сам он станет гораздо лучше.





— **Гари Фрайзену**, который пожертвовал своим личным временем в ущерб семье и близким и приехал ко мне в Оклахому, когда работа над книгой остановилась. Он работал несколько недель подряд, чтобы дело сдвинулось с мертвой точки, приближая издание книги. Его энтузиазм и высокопрофессиональный подход к делу вдохновляли всех. Именно Гари выполнил львиную долю всех работ по макетированию, верстке и разработке дизайна книги.

— **Доктору Дэвиду Дероузу**, который помогал мне в редактировании глав 3, 7, 8 и 9, а также оказал неоценимую услугу в поиске нескольких труднодоступных научных источников. Дэвид был инструктором по моей программе «Медицина внутренних органов» и даже внес ряд положительных изменений в мой режим питания. Его творческая, но в то же время простая манера письма позволяет легко понять суть написанного и вызывает желание читать дальше и узнавать больше о рассматриваемой проблеме. Я высоко ценю его дружбу и желание выслушать меня, обсуждать возникающие вопросы, ведь после разговоров с ним у меня рождаются новые идеи.

— **Майку Мак-Кулерсу** за его готовность проводить долгие часы, подбирая фотографии для книги и ретушируя их. Именно Майк завершил разработку дизайна книги и подготовил окончательный вариант для печати. Это означает, что ему пришлось много работать над книгой по вечерам после полного рабочего дня на основной работе.

— **Сильвии Мейер**, которая приготовила несколько блюд по рецептам Эрики и сфотографировала их для *Приложения X* данной книги. Ее талант и художественный вкус заметны с первого взгляда!

— **Кристоферу Келли**, являющемуся автором многих фотографий в книге. Несмотря на свою загруженность, Крис всегда был готов помочь.

— **Пауле Вольф**, которой досталась не самая приятная работа – находить и исправлять грамматические ошибки в книге.

— **Скипу Джоерсу**, помогшему мне создавать *Приложение V* и начальную версию главы 6.

— Я благодарен тем, кто позировал и позволял себя фотографировать, что безусловно повысило интерес к книге и ее тираж.

— **Мэтью Мак-Вейну**, создавшему обложку книги.

Хочу выразить признательность коллективу центра здоровья ***Mercy Memorial Health Center из города Ардмора***, штат Оклахома, который не только мирился с моим отсутствием в то время, когда я писал свою книгу или выступал с ней, но и содействовал мне в исследованиях, предоставляя в пользование все ресурсы медицинской библиотеки в отделе первоисточников. Хочу особо поблагодарить ***Кэти Айс***, которая всегда была очень любезна и энергична и с готовностью находила для меня все необходимые статьи, хотя иногда это было непросто.

Я благодарю за поддержку своих коллег-докторов ***Джоэла Сабангана, Брайана Шоки и Зено Чарльза-Марселя***, которые охотно заменяли меня в медицинском кабинете и принимали моих больных, позволяя мне писать книгу. Бог действительно благословил меня, послав таких прекрасных сотрудников, заботившихся о моих больных, будто те были их пациентами. Я до сих пор дружу с этими прекрасными людьми.

Не могу не отметить помощь ***Майласа Мартина, Барбары Уотсон, Роберта Линча, Кэрри Райтера, Даяны Скиннер, Стеллы Томпсон, Вельды Льюис, компании The Brown Paper Bag*** из города Ардмора, штат Оклахома, и многих других, которые так или иначе содействовали написанию книги.

Спасибо и вам, мои читатели, за то, что ждали и хотели увидеть эту книгу.

А еще я благодарю моих пациентов, которые не только мирились с тем, что их лечил не я в период написания книги, но постоянно незримо находились рядом со мной, потому что во многих главах книги я описывал их медицинские случаи, приводил примеры их заболеваний. Я, конечно, изменил их имена, по-другому описывал обстоятельства, приведшие к болезни (для сохранения конфиденциальности), но именно их заболевания легли в основу многих случаев, описанных в работе. Более того, эта книга написана для того, чтобы любой читатель, страдающий депрессией, мог ее прочитать, что-то из нее почерпнуть, чему-то научиться и начать новую жизнь душевно здорового человека.

Мою благодарность любимой жене **Эрике Недли** я уже выразил в посвящении.

И, конечно же, я не могу не отметить моих четверых сыновей – **Джоэла, Аллена, Натана и Джастина**, которые научились уважать труд отца, не мешать ему, когда он занят работой над книгой. Я очень люблю плавать, бегать, кататься на велосипеде с моими четырьмя маленькими друзьями. Люблю читать Библию и петь или просто разговаривать обо всем на свете. Мои дети не меньше меня будут рады, когда я закончу работу над этой книгой!



НЕСКОЛЬКО

СЛОВ ОБ АВТОРЕ КНИГИ

Доктор Нил Недли – практикующий врач, специалист в области медицины внутренних органов со специализацией в гастроэнтерологии, профилактической медицине, психиатрии и постановке труднораспознаваемых диагнозов. Он регулярно проводит медицинские учебные курсы для терапевтов и специалистов по здоровому образу жизни по всему миру. Доктор Недли также проводит семинары по вопросам психического здоровья для широкой публики. Одно из его хобби –



Нил Недли



Конференция AMEN: медицинские евангелисты встречаются в Аделаиде

быть в курсе последних новостей по вопросам медицины, питания, здорового образа жизни и психического здоровья.

Из-за того, что глубокая депрессия стала так часто встречаться в его медицинской практике, доктор Недли посвятил огромное количество времени исследованию причин ее возникновения и поиску способов лечения. Результатом этих исследований стала его «Программа восстановления при депрессии и тревожных расстройствах», доказавшая свою эффективность в лечении этих заболеваний. Доктор Недли проводит лекции по этой программе, которые посещает большое количество людей. Посещая его программу, люди надеются не только освободиться от депрессии, но жить с надеждой на счастливое будущее и достижение успеха.

Доктор Недли – автор книги «Утраченное искусство мыслить», которая сообщает, как изменить мышление и образ жизни, чтобы достичь успеха в учебе, работе, отношениях с людьми, а также иметь хорошее психическое здоровье. Он разработал тест, помогающий выявить причины психических проблем. С его помощью также можно узнать уровень депрессии или тревожного расстройства, а также эмоционального интеллекта. Книги Нила Недли переведены на испанский, немецкий, португальский, корейский, чешский, венгерский, румынский и другие языки.

Доктор Недли также является автором книги «Абсолютное доказательство (*Proof Positive*): как эффективно противостоять болезни и достичь оптимального здоровья с помощью правильного питания и здорового образа жизни». Эта книга говорит, что заболевания сердца, рак, высокое кровяное давление, заболевания почек, высокий уровень холестерина и многие другие болезни можно лечить и/или предотвратить с помощью здорового образа жизни.

Нил Недли – президент Веймарского центра здоровья и образования, который находится у подножия прекрасных гор Сьерра-Маунтинс возле Сакраменто, Калифорния. Он – владелец «Клиники Недли» в Ардморе, Оклахома, в которой лечат людей с заболеваниями внутренних органов. Доктор Недли также является президентом Центра гастроэнтерологии в Ардморе и президентом Южного диагностического центра Оклахомы.



Нил Недли с женой и детьми.

Доктор Недли – летчик с правом полетов по приборам. Он и его жена Эрика имеют четверых сыновей. Вся семья любит летать, кататься на велосипедах, походы в горы, катание на лыжах, теннис, а также исполнять и слушать духовную и классическую музыку.



Нил Недли с командой клиники

Доктор Нил Недли выступает в Веймарском институте

ПРЕДИСЛОВИЕ



Вас, наверное, заинтересовало, почему книга по депрессии написана специалистом в области медицины внутренних органов. Хочу признаться: оканчивая факультет медицины внутренних органов, я действительно очень мало знал о проблемах депрессии. Да, я некоторое время занимался психиатрией и даже совместно с более опытными коллегами-психиатрами давал консультации. К тому же я прослушал несколько лекций известных ученых-психиатров по этой теме.

Как практикующий врач, я должен был постоянно находиться в курсе новейших данных о положительных и побочных эффектах лекарств, используемых для борьбы с депрессией. Мне было необходимо точно знать, как взаимодей-

ствуют между собой те или иные медицинские препараты для лечения депрессии, хотя бы потому, что многие пациенты, которых я консультировал, принимали именно эти лекарства. Но я был потрясен, когда в одном научном журнале, публикующем новейшие материалы по моей специальности, прочитал статью «Архивные материалы медицины внутренних органов» и узнал, что каждый третий пациент, амбулаторно посещающий специалиста по медицине внутренних органов, страдает депрессией. «Если это действительно так, – подумал я, – то мои пациенты страдают самой распространенной болезнью, а я не подготовлен помогать им!»

И тогда я задался целью узнать о депрессии как можно больше и решил выяснить, что вызывает ее, как она зарождается, как ее предот-

вращать и лечить. Я начал искать и изучать все последние обзорные статьи и материалы, написанные на эту тему современными светилами психиатрии. Большая часть этих статей особо отмечала важность постановки точного диагноза и применения новейших методов лечения. Статьи же, в которых говорилось о возможных причинах появления депрессии, обычно просто ограничивались утверждениями о генетической склонности индивида к этой болезни или указывали на некоторые социальные факторы риска, ведущие к ее возникновению.

Являясь практикующим врачом, я все же находил время почти каждую неделю, а иногда и несколько раз в неделю для чтения научных статей из рубрики «Последние новости в прессе», относившихся к моей специальности – медицине внутренних органов. Справедливости ради надо сказать, что медицина внутренних органов – очень широкая область медицины, включающая диагностирование и лечение различных заболеваний внутренних органов у взрослых людей. Одним из таких внутренних органов является мозг. По нескольким причинам я всегда испытывал большой интерес к науке, исследующей деятельность мозга. Одной из них было мое желание заставить мой собственный мозг работать более эффективно.

Другие врачи, не занимающиеся диагностированием действительных причин, вызвавших определенные симптомы у пациента, часто обращаются ко мне за консультациями, которые я даю практически ежедневно. Меня просят помочь поставить диагноз, а потом и лечить «трудного» пациента. После того как я обнаружил, что на самом деле многие мои больные страдают депрессией, я не только продолжил чтение материалов о современных исследованиях головного мозга, но и начал изучать последние научные данные по депрессии.

Постепенно я начал понимать, что потенциальных причин депрессии множество, их гораздо больше, чем две упомянутые ранее – социальный фактор и генетическая предрасположенность. Когда в 90-х годах прошлого века было открыто, что главную роль в возникновении депрессии играет лобная доля мозга, я понял, что многие люди, страдающие этой болезнью,

даже не подозревают об истинной причине их состояния. Лечащие врачи не проводили никакой диагностики для выявления настоящей причины болезни. И что же мы получили в результате? Зависимость от лекарств и/или пожизненную необходимость посещения врача. Обычной практикой было называть симптомы необъяснимой печали побочными эффектами приема того или иного лекарства. А неправильно поставленный диагноз иногда даже приводил к неблагоприятным социальным последствиям. В результате конфликтные ситуации все чаще возникают из-за того, что депрессия становится распространенным явлением в нашем современном обществе.

В настоящее время я начал применять новый метод для лечения моих пациентов, страдающих депрессией. Вместо того чтобы просто ставить диагноз и сразу же прописывать новейшие лекарства для борьбы с депрессией, я проводил определенную исследовательскую работу для выявления истинных причин такого состояния пациента. Затем я предлагал план борьбы именно с выявленными причинами. Результаты действительно превзошли все ожидания. Всего через 20 недель большинство моих подавленных пациентов больше не нуждались ни в лекарствах, ни в консультациях, ни даже в посещениях врача! Да, они действительно излечились от состояния тоски и беспросветности! Я начал делиться опытом со своими коллегами по работе, другими людьми, и все они настаивали на том, чтобы я написал книгу о моей работе, рассказал о собранных мной удивительных данных для того, чтобы многие люди, которые никогда не смогут со мной встретиться, тоже воспользовались этим методом лечения.

Мне же, мой читатель, хочется, чтобы вам было не только интересно читать книгу «Депрессия: как ее победить», но чтобы и вы получили нужную, полезную, побуждающую к действию информацию, которая поможет вам найти выход из депрессии.

Нил Недли



ЧУДЕСНЫЙ МОЗГ И НЕВИДИМАЯ БОЛЕЗНЬ

Уныние, подавленное настроение и отчаяние были привычными для человека, которого мы будем называть А. Л. В какой-то момент психическая подавленность оказалась настолько сильной, что превратила его в полностью недееспособного человека. О себе он говорил так: «Я сейчас самый несчастный человек на свете. Если бы каждый мог почувствовать хотя бы частицу того, что я сейчас испытываю, на Земле не осталось бы ни одного счастливого лица».

И А. Л. имел веские причины для такого мрачного заявления. Он родился в семье, жившей за порогом бедности, вырос, занялся бизнесом, но потерпел неудачу, и поэтому ему пришлось браться за любую работу. Конечно, мужчине это не нравилось. Его любимая девушка безвременно скончалась. Позже он встретил другую, сделал ей предложение, но был с презрением отвергнут. Образ жизни А. Л. и его склонность к меланхолии, казалось, кричали о том, что этот человек

никогда не вырвется из-под гнета обстоятельств, ничего не добьется в жизни.

Спустя несколько десятилетий на другом конце мира произошла подобная история. Однако этот человек (назовем его У. Ч.) принадлежал к совершенно другой социальной группе. Он родился в благополучной и знаменитой семье, но с самого детства у него постоянно возникали физические, психические и эмоциональные проблемы. Когда ему было три года, он упал с ослика и получил сотрясение мозга. В возрасте 11 лет он балансировал на грани жизни и смерти из-за сильного воспаления легких. В 18-летнем возрасте упал с десятиметровой высоты, получил разрыв почки и долгое время лечился.

Казалось, эти частые потрясения сокрушат, раздавят, погубят человека. Дважды он не смог сдать экзамены при поступлении в выбранный колледж. А отец, вместо того чтобы подбодрить и успокоить, только ругал его: «Ты бездельничаешь,

ведешь бесполезный и праздный образ жизни». Исключая даже мысль о возможной перемене в жизни своего сына, он продолжал: «Помяни мое слово: ты станешь никчемным бездельником, таким, как сотни неудачников, окончивших среднюю школу и не нашедших своего места в жизни, обреченных влачить нищее, безрадостное и бесполезное существование».

Жизненные потрясения, начавшиеся с ранних лет жизни У. Ч., дают нам представление об истоках депрессии, преследовавшей и мучившей его всю жизнь. За этим описанием видна история жизни, которая должна была закончиться весьма безрадостно. Кажется, что депрессия отнимает у человека сам смысл существования, лишает его способности к творчеству, созиданию, озарению, решимости, радости.

Однако депрессия не всегда означает конец жизни. Полное имя человека, которого в начале главы мы назвали А. Л., – Авраам Линкольн. Он мог бы поддаться депрессии и никогда ничего не достичь. Но вместо этого он двигался вперед и стал одним из самых уважаемых президентов Соединенных Штатов Америки. Его жизнь – настоящее доказательство потрясающей силы человеческого разума.

Рассудок Линкольна однажды оказался на грани полного расстройства, он мог потерять способность работать. Но позже он написал знаменитую Геттисбергскую речь (одну из известнейших речей в истории Соединенных Штатов Америки. Президент произнес ее 19 ноября 1863 года при открытии Национального солдатского кладбища в Геттисберге, штат Пенсильвания. – Прим. ред.).

Депрессия другого героя нашего рассказа могла стать последней главой в его жизни, полной жестоких потрясений. Однако У. Ч., полное имя которого – Уинстон Черчилль, не только сумел побороть обстоятельства, но даже стал вдохновителем Великобритании в один из самых мрачных периодов ее истории. Государственный деятель, политик, оратор, вдохновитель, вождь – вот как называли человека, который был когда-то так близок к тому, чтобы закончить свою жизнь в одиночестве и состоянии глубокого отчаяния и депрессии!

У жертв депрессии есть надежда

Истории жизни Авраама Линкольна и Уинстона Черчилля – обнадеживающие примеры для всех тех, кто страдает депрессией. Они оба прошли сквозь бесчисленные горькие испытания и столкновения с противоположными взглядами и убеждениями других людей. Однако самые важные, самые тяжелые коллизии происходили в их собственных умах и душах.

Совершенно неважно, возникали депрессии у человека раньше или нет, страдал ли он какими-либо умственными расстройствами, – жизнь любого из нас зависит от того, насколько хорошо мы можем управлять ресурсами своего мозга.

Управлять этими ресурсами непросто. Мозг не только удивительный, но и мощнейший орган человеческого организма, а также самый малоизученный с научной точки зрения. Ирония заключается в том, что именно депрессия и ее лечение служат одним из самых наглядных примеров удивительных возможностей мозга, а также открывают его секреты.

Сталкивались ли вы сами с депрессией или нет, но более глубокое исследование и понимание причин этой широко распространенной болезни поможет открыть новые горизонты для изучения умственной деятельности человека.

Когда мы задумываемся о Силе, Которая создала этот мир и дала нам жизнь, то поразительным кажется тот факт, что небольшой орган, весящий всего три фунта (меньше полутора килограммов. – Прим. пер.), может полностью управлять нашей судьбой. Действительно, именно мозг формирует нашу индивидуальность, уникальность, способность изобретать что-либо и претворять задуманное в жизнь¹. Он полностью управляет поведением человека. За нашу память, наши желания, нашу способность принимать разумные решения, радостно смеяться, глубоко печалиться или плакать – за все это отвечает мозг.

Сложность человеческого мозга

Человеческий мозг – самый сложный объект, когда-либо исследовавшийся наукой. Удивитель-

ные факты приведены на **рисунке 1**. Примите во внимание, что вес мозга составляет малую часть от общего веса человека, но для его функционирования требуется гораздо больше энергии, чем для работы других органов тела. Мозг состоит из миллиардов нервных клеток, называемых нейронами. Существует множество разных типов нейронов. Нейроны разных типов различаются химическим составом, формой и видом связей с другими нейронами². Мозговая масса, состоящая из множества взаимосвязанных друг с другом нейронов, – это настоящее чудо. Все вышеперечисленное дает лишь поверхностное представление о сложности структуры человеческого мозга.

Нормальная работа мозга зависит от способности нейронов эффективно взаимодействовать друг с другом. Во время этого коммуникативного процесса электрические сигналы передаются от нейрона к нейрону в виде химических «посылок». Более подробно этот процесс описан в **Приложении 1**.

Мозг состоит из секций, называемых долями. Доли мозга показаны на **рисунке 2**. Задняя

часть мозга, называемая затылочной долей, изображена на правой части рисунка посередине и является самой малой из всех. Эта доля мозга задействована в зрении и начальных стадиях обработки зрительных образов, а именно: в определении цвета и формы объектов, а также их местоположения в пространстве. Повреждение затылочной доли может привести к зрительным галлюцинациям, ограничению угла зрения, неспособности распознавать лица и места, цветовой слепоте (дальтонизму) или невозможности идентификации и осознания увиденного³.

В правой части рисунка сверху сразу позади центральной части мозга показана теменная доля. В ней информация, поступающая в мозг из разных чувствительных областей, обрабатывается и суммируется с целью определения вида предметов и их местоположения. Эта доля задействована еще и в процессах обработки осязательных ощущений, то есть в определении силы и типа прикосновения. Теменная доля мозга также отвечает за умение читать, писать, производить математические расчеты, распознавать слова, понимать их смысл, за общее понимание языка и за пространственное представление о расположении предметов⁴.

Сверху слева на **рисунке 2** изображена лобная доля, отвечающая за двигательные функции человека. Лобная доля – самая большая из всех. Она занимает треть всей поверхности мозга⁵. Передняя часть лобной доли называется префронтальной корой головного мозга. Эта часть лобной доли отвечает за высшую деятельность мозга: выполняет сложные мыслительные функции, обеспечивает человека способностью планировать, позволяет сопоставлять и обобщать данные, как физические, так и эмоциональные, а также управляет поведением человека и контролирует его. Она помогает нам правильно оценивать собственное поведение и соответствующим образом реагировать на происходящие события и ситуации.

Люди с поврежденной лобной долей могут показывать неплохие результаты тестов на умственное развитие (демонстрировать высокий IQ*), но они не в состоянии справиться с

Рисунок 1



Удивительные факты о нашем мозге

- Вес мозга составляет всего два процента от общего веса тела человека.
- На работу мозга используется 15 % обмена веществ всего организма.
- В мозге содержится 100 млрд нервных клеток (нейронов).
- Мозг содержит тысячи разных типов нейронов (сравните с десятком разных типов нейронов в других органах).
- Один нейрон может быть связан с 200 тыс. других нейронов.

* IQ – коэффициент умственного развития. – Прим. пер.

ситуациями реальной жизни, когда требуется быстрая реакция и планирование действий. Лобная доля управляет различными функциями организма, например, точными движениями пальцев рук (мелкой моторикой), образностью речи, музыкальными способностями, движением глаз и абстрактным мышлением⁶.

Височная доля показана на рисунке внизу слева. Одной из ее частей является гиппокамп – отдел мозга, где хранится память о людях, событиях, местах. Гиппокамп управляет слухом и осмысливанием звуков, а также основными инстинктивными двигательными функциями организма. Повреждение височной доли вызывает глухоту, звуковые галлюцинации, неспособность понимать звуки, нарушает память, делает речь бессвязной. В результате ее повреждения человек вместо слов издает лишь бессмысленные звуки⁷.

Мозжечок, изображенный на рисунке внизу справа, отвечает за координацию и физические способности человека. Он располагается прямо над стволом мозга и контролирует движение тела, равновесие и движение глаз. Повреждение мозжечка вызывает нарушение осанки, ходьбы, координации рук, ног и движения глаз.

Миндалевидное тело представляет собой часть мозга, имеющую миндалевидную форму. И хотя оно невелико по размеру, но играет важную роль в жизни человека, поскольку от него зависит его эмоциональное состояние. Именно миндалевидное тело отвечает за эмоциональную оценку, которую человек дает событиям и предметам, а также играет особую роль в формировании страха. Человек с поврежденным миндалевидным телом боится принимать решения, например, теряется в выборе «бороться или отступить». Среди прочих функций мозжечковой миндалины – контроль над приемом пищи, сексуальным поведением, агрессивностью и возникновением желаний⁸.

Эмоциональный центр мозга называется лимбической системой. В **Приложении II** представлен краткий обзор компонентов лимбической системы мозга. Эта система служит связующим звеном между эмоциональным опытом человека, основными реакциями организма и сохранением информации о них в памяти. Повреждение лимбической системы провоцирует состояние, подобное сну,

деперсонализацию, беспричинный страх, состояние глубокой и острой депрессии, а также может вызывать ощущение чрезвычайного удовольствия и потерю памяти⁹.

Мозг – это орган с постоянно меняющейся структурой. Эти изменения представлены на **рисунке 3**.



Самое удивительное то, что ни физическое, ни химическое состояние мозга не является статичным, а постоянно меняется. Каждый раз, когда человек осознанно или неосознанно узнает что-то

Рисунок 3

Постоянно меняющийся мозг

- Каждый раз, когда человек узнает что-либо новое, структура его мозга меняется.
- С образованием новых нейронов обновляется память. В ней создаются и хранятся новые образцы воспоминаний.
- Алкоголь, болезни и стрессы разрушают нейроны.
- Питание, образ жизни, повседневные события и решения меняют структуру мозга.

новое, структура его мозга меняется. А значит, и нейротрансмиссия (нейропередача) также не остается неизменной. Когда познание происходит с должной интенсивностью и по определенной схеме, дальнейшая нейротрансмиссия также становится другой. Если приобретенный опыт важен и достоин того, чтобы храниться в памяти, он рождает новые синаптические связи, вытесняет старые, а существующие укрепляет или ослабляет.

Переживания, стресс, болезни, состояние алкогольного или наркотического опьянения могут полностью уничтожать нейроны. Данные последних исследований показывают, что новые нейроны способны формироваться даже в мозге взрослого человека¹⁰, где с их помощью создаются новые участки памяти, в которых концентрируются новые воспоминания. Новая информация как результат приобретенного опыта направляется по новым цепям, не разрушая старых. Многие воспоминания могут сохраняться в памяти долго

или даже оставаться там постоянно. Вот почему мы помним о событиях 20-, 30- и даже 50-летней давности. По этой же причине в памяти хранится множество воспоминаний детства.

Большая часть из 35 000 генов человека¹¹ участвует в создании этой действительно изумительной структуры под названием мозг, но гены – это еще далеко не все, что нужно для его формирования. На формирование мозга сильное влияние оказывает приобретаемый опыт и окружающая среда. Поэтому питание, образ жизни и повседневные ситуации воздействуют на функционирование мозга. Слова Библии об обновлении ума, записанные почти 2000 лет назад, в свете открытий современной науки звучат еще более актуально: «...Обновиться духом ума вашего»¹².

Психические расстройства

Неудивительно, что при такой сложной структуре в функционировании мозга иногда происходят сбои. Существуют два основных вида психических расстройств.

Расстройства, связанные, например, с пристрастием к алкоголю или наркотикам, называются токсическими, а все остальные – умственными, или психическими. Почему же делается такое различие? Во всех токсических расстройствах также есть компонент умственного расстройства, но для их лечения требуется совершенно другой подход, чем для умственных расстройств, не связанных с зависимостью от пагубных пристрастий.

Неоспоримым фактом является то, что как психические, так и токсические расстройства ведут к большим человеческим потерям в современном обществе.

Около 82 % жителей Манхэттена (одного из районов Нью-Йорка) имеет признаки или симптомы психических расстройств. Однако эти симптомы не настолько сильны и продолжительны, чтобы их можно было классифицировать как психическое заболевание¹³. Недавние исследования выявили, что ежегодно 28 % американцев (44 млн человек) страдают психическими или токсическими расстройствами. Данные приведены на *рисунке 4*^{14, 15}.



Рисунок 4

Степень распространенности психических расстройств в США

Расстройство	Население
	США
Только психические расстройства	19 %
Только токсические расстройства	6 %
Одновременно и психические, и токсические расстройства	3 %
Итого:	28 %

Оглавление

Посвящение	3
Выражение признательности	5
Несколько слов об авторе книги	8
Предисловие	10
Глава 1. Чудесный мозг и невидимая болезнь	12
Глава 2. Скрытые опасности депрессии	26
Глава 3. Что вызывает депрессию?	47
Глава 4. Здоровая пища – хорошее настроение: лечение депрессии питанием	84
Глава 5. Избавление от депрессии благодаря изменению образа жизни	101
Глава 6. Растительные препараты и лекарства	122
Глава 7. Стресс и тревога	154
Глава 8. Борьба со стрессом	179
Глава 9. Лобная доля мозга	212
Глава 10. 20-недельный курс лечения	271
Приложение I	284
Приложение II	286
Приложение III	287

Оглавление

Приложение IV	288
Приложение V	289
Приложение VI	294
Приложение VII	295
Приложение VIII	307
Приложение IX	308
Приложение X	309
Оглавление	326



НИЛ НЕДЛИ

ДЕПРЕССИЯ:

КАК ЕЕ ПОБЕДИТЬ

О КНИГЕ

Депрессию можно победить. Не нужно смиряться с тем, что это проблема, от которой вы будете страдать всю жизнь. Существует путь выздоровления, дарующий надежду. Данная книга поможет вам определить причины вашего подавленного состояния и предложит способы для его преодоления. Не отчаивайтесь, решение проблемы существует. Сделайте шаг в сторону здорового образа жизни – начните следовать по пути восстановления своего физического и психического здоровья.

ОБ АВТОРЕ



Нил Недли — доктор медицины, практикующий врач, специалист в области медицины внутренних органов со специализацией в гастроэнтерологии, профилактической медицине, психиатрии и постановке труднораспознаваемых диагнозов. Он разработал «Программу восстановления при депрессии и тревожных расстройствах», которая доказала свою эффективность в лечении этих заболеваний. В данной книге доктор Недли предлагает способы улучшения функционирования мозга, лечения психических болезней, достижения успеха в жизни и восстановления здоровья.



«Джерело життя»
www.lifefsource.ua