

Camilla Nord

MÓZG

W

RÓWNO

WADZE

**Jak zbudować odporność psychiczną
dzięki neuronauce**



Camilla Nord

MÓZG W RÓWNO WADZE

**Jak zbudować odporność psychiczną
dzięki neuronauce**

Przełożył Marcin Masłowski



TYTUŁ ORYGINAŁU:
The Balanced Brain: The Science of Mental Health

Redaktorka prowadząca: Ewa Pustelnik
Wydawczyni: Katarzyna Masłowska
Redakcja: Katarzyna Rogowska (katarzyna-rogowska.pl)
Korekta i polski indeks: Małgorzata Denys
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © sljubisa / Stock.Adobe.com
DTP: pagegraph.pl

Copyright © Camilla Nord, 2023

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Marcin Masłowski, 2024

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia,
udzielenia zaleceń ani nie zastąpią porady uprawnionego pracownika
ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powiela-
nie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej
zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8371-386-1

Grupa Wydawnictwo KobiECE

| www.WydawnictwoKobiECE.pl



Spis treści

Wstęp	9
-------------	---

Część pierwsza

JAK MÓZG BUDUJE ZDROWIE PSYCHICZNE

1. Naturalne odloty: przyjemność, ból i mózg	27
2. Oś mózg–ciało	66
3. Jak uczymy się oczekiwać dobrego samopoczucia?	101
4. Motywacja, napęd i pragnienia	124

Część druga

POPRAWA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

POPRAZ MÓZG

5. Placebo i nocebo	153
6. Jak działają leki przeciwdepresyjne?	169
7. Inne substancje psychoaktywne	192
8. Jak psychoterapia zmienia mózg	218
9. Elektryczne uczucia	245

10. Czy styl życia może wspierać zdrowie psychiczne?	269
11. Zmienny charakter zdrowia i choroby psychicznej	300
Podziękowania	317
Przypisy	319
Indeks	349

Wstęp

*Radość – co za czysto ludzki obłąd**

ZADIE SMITH

Kiedy ostatnio czułeś absolutną radość?

Wzięłam ślub latem 2019 roku w małym lasku na obrzeżach Cambridge w wieku 29 lat. Miałam niezłe wyczucie czasu. Rok później – kiedy wielu moich trzydziestokilkuletnich przyjaciół się zaręczyło – wybuchła pandemia, a mnóstwo ślubów odwołano, przełożono albo uczestniczyli w nich tylko świadkowie. W noc przed moim ślubem zaczął padać deszcz, co, obiektywnie rzecz biorąc, było katastrofą o znacznie mniejszej skali niż pandemia. O drugiej nad ranem rozpętała się jednak burza niemal biblijnych rozmiarów. Przeniosłam się do drugiej sypialni i nie mogłam zasnąć przez całą noc. Bolał mnie żołądek, ściśnięty w supel z niepokoju. Wyobrażałam sobie, jak mokną stoły, krzesła, bele siana i sofy, które ustawiliśmy tego dnia w lesie, a cała rodzina i goście stoją w błocie. Wiedziałam, że będą bezlitośni dla naszego lekkomyślnego pomysłu, aby zorganizować ślub na zewnątrz w brytyjskie lato.

* Tłumaczenie za: Zadie Smith, *Widzi mi się*, tłum. Justyn Hunia, Jerzy Kozłowski, Agnieszka Pokojska, Wydawnictwo Znak, Kraków 2018 – przyp. tłum.

Ale w południe następnego dnia po burzy nie było już śladu. Światło słoneczne przenikało przez parasol liści i oświetlało głowy członków rodziny, o których zawsze myślałam, że na pewno nie pojawiają się na moim ślubie. Spojrzałam na moją żonę, a potem, przez następne 10 godzin, czułam całkowitą, spełnioną radość aż do chwili, gdy zasnęłam głębokim, niezmaconym snem – nie mam najmniejszego pojęcia, czy tej nocy też padało.

Radość wydaje się ulotna, niemożliwa do zmierzenia. Ze swej natury zdarza się rzadko i nieoczekiwanie. Jest czymś niezwykle, wyrastającym ponad to, czego moglibyśmy oczekiwać od codziennego życia. Większość naszych dni nie obfituje raczej w doświadczenia, które wywołują w nas radość. Składają się z lepszych i gorszych momentów, które bywają przewidywalne lub nie – może nas spotkać zarówno zaskakujący sukces, jak i nieprzewidziana strata. Książka *Mózg w równowadze* mówi o tym, jak nasz mózg buduje poczucie zdrowia psychicznego, gdy uczy się przewidywać złożone, zmieniające się informacje w otaczającym nas świecie.

Przyjemność jest czymś bardziej banalnym niż radość. Doświadczamy jej średnio co najmniej raz dziennie¹. Niektórzy naukowcy uważają, że przyjemność jest jednym z wyrazów „dobrostanu” (*well-being*), który jest zwykle definiowany w dwóch podstawowych kategoriach. Pierwsza to dobre samopoczucie w danym momencie, a druga – ogólnie w życiu. Te dwa składniki są często łączone z terminami używanymi przez Arystotelesa. Pierwszą kategorię odczuć nazywał *hedonią* (*hedone*) – odczuwaniem szczęścia, rozkoszy, przyjemności. Tę właśnie kategorię psychologowie zwykle mierzą w swoich eksperymentach. Odnosi się ona także do dwóch słynnych definicji szczęścia: „odczuwanie przyjemności przy braku bólu” (definicja Jeremy’ego Benthama)² oraz zapisów wspomnień

momentów przyjemności i bólu doświadczanych w czasie (definicja Daniela Kahnemana)³.

Badacze z dziedziny nauk społecznych, którzy chcą na przykład sprawdzić, jak szczęśliwi są mieszkańcy jednego kraju w porównaniu z mieszkańcami innego, częściej starają się zmierzyć drugą kategorię, nazywaną eudajmonią, która polega na osiągnięciu satysfakcji z życia i realizacji własnego potencjału. Ich badania mogą odpowiedzieć na pytania takie jak: czy bogatsi ludzie są bardziej zadowoleni ze swojego życia? (Odpowiedź brzmi: do pewnego stopnia⁴. Patrz rozdział 10.).

Osobiście uważam, że obie tradycyjne kategorie dobrostanu mają ze sobą dużo wspólnego. Badania wykazały, że ludzie, którzy doświadczają więcej przyjemności w życiu codziennym, zgłaszają również większą satysfakcję z życia – doświadczenie eudajmonii przeplata się z doświadczeniem hedonii⁵. Być może nie jest to wcale zaskakujące, ponieważ te dwie kategorie są tak ściśle powiązane w życiu każdej jednostki, że zmierzenie ich oddzielnie może być niemożliwe. Podczas badań odczuwania hedonii i eudajmonii powadzonych na całym świecie za pomocą odrębnych kwestionariuszy wykryto, że obie kategorie były prawie całkowicie skorelowane (na poziomie 0,96), co podaje w wątpliwość, czy można je naprawdę rozróżnić⁶. Co więcej, odpowiedzi badanych osób na pytania dotyczące eudajmonii i hedonii mogły być lepiej matematycznie wyjaśnione przez pojedynczą kategorię dobrostanu niż dwa oddzielne konstrukty⁷. Może to oznaczać, że chwilowa przyjemność i satysfakcja z życia, choć wydają się różne, funkcjonalnie odzwierciedlają ten sam nadrzędny konstrukt dobrostanu.

Poprawa dobrostanu psychicznego jest naszym celem od dziesięcioleci, stuleci i tysiącleci, ale naukowcy wciąż się z tym borykają, zresztą jak całe społeczeństwo. W tej książce zastanowimy się, co neuronauka mówi o tym, co właściwie znaczy czuć się dobrze –

w danej chwili lub w szerszej perspektywie. Zagłębimy się też w to, skąd bierze się nasze dobre samopoczucie psychiczne – co sprawia, że doświadczamy hedonii z powodu małych, codziennych przyjemności? W jaki sposób nasze własne pozytywne i negatywne doświadczenia wpływają na postrzeganie całego życia w kategoriach negatywnych lub pozytywnych? W jaki sposób niewielkie zmiany w mechanizmach odpowiedzialnych za te procesy mogą wywoływać pogorszenie stanu psychicznego? W jaki sposób możemy dostosować te same procesy poprzez nasze działania – leki, ćwiczenia czy psychoterapię – aby poprawić nasze zdrowie psychiczne?

Czym właściwie jest zdrowie psychiczne?

W moim laboratorium w MRC Cognition and Brain Sciences Unit na Uniwersytecie Cambridge, otoczonym rzekami i łąkami pełnymi krów, prowadzimy eksperymenty, które pozwalają nam lepiej zrozumieć procesy, jakie zachodzą w mózgu i prowadzą do poprawy lub pogorszenia zdrowia psychicznego, szczególnie u osób z jego zaburzeniami. Poznanie tych procesów może pomóc nam w ulepszeniu istniejących lub opracowaniu nowych metod leczenia. Trzeba zauważyć, że zdrowie psychiczne może oznaczać bardzo różne rzeczy dla różnych ludzi. Jak dotychczas neuronaukowcy nie uzgodnili uniwersalnej definicji „zdrowia psychicznego”, podobnie zresztą jak psychologowie, filozofowie ani żadna inna grupa uczonych, która mogłaby zająć ostateczne stanowisko w tej sprawie.

Można by pomyśleć, że będzie stanowić to ogromny problem dla badaczy tej dziedziny takich jak ja, ale większość neuronaukowców nie pozwala, by filozoficzne rozterki stanęły im na drodze do prowadzenia interesujących eksperymentów. Lepsze zdrowie psychiczne może oznaczać niższe kliniczne indeksy wskaźników

depresji, lęku, stresu lub innych czynników. Innym razem świadczą o nim pozytywne wyniki dobrego samopoczucia psychicznego – na przykład poziom zadowolenia z życia. Poziom określonych substancji chemicznych w mózgu, zachowania przejawiane przez zwierzęta i ludzi czy obszary mózgu, które ulegają aktywacji, również mogą odzwierciedlać pewne aspekty zdrowia psychicznego (odczuwanie przyjemności, mechanizmy nagrody i tym podobne). Pełny obraz zdrowia psychicznego musi obejmować wszystkie te aspekty, od empirycznego do biologicznego, i wytyczać między nimi ścieżki.

W swojej książce zamiennie używam terminów takich jak „zaburzenia zdrowia psychicznego”, „zaburzenia psychiczne” czy „choroby psychiczne”, aby odnieść się do takich problemów, jak duża depresja*, schizofrenia, zespół lęku uogólnionego i tak dalej. Te terminy medyczne są używane, kiedy doświadczenia związane ze złym stanem zdrowia psychicznego spełniają określone kryteria diagnostyczne i są na tyle poważne, że upośledzają funkcjonowanie jednostki. Sposób, w jaki naukowcy odnoszą się do tych schorzeń, stale się jednak zmienia. W niektórych przypadkach używam bardziej ogólnego wyrażenia „problemy psychiczne” lub „złe samopoczucie psychiczne”, aby zaznaczyć, że dana osoba może doświadczać określonych problemów bez spełnienia tradycyjnych kryteriów diagnostycznych lub jej problemy mogą nie mieścić się w jednej kategorii diagnostycznej. W każdym razie warto pamiętać, że poszczególne osoby, które doświadczają problemów ze zdrowiem psychicznym, mogą określać własne doświadczenia za pomocą terminów, które są dla nich najbardziej znaczące – na przykład jako „doświadczenia” lub „problemy”, a nie „zaburzenia” czy „choroby” (lub odwrotnie).

* Z ang. *major depression*, od *major depressive disorder* (MDD). Termin pochodzi z klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i obecnie się upowszechnia – przyp. tłum.

Uważam, że pod kątem funkcjonowania mózgu zdrowie psychiczne oznacza pewien rodzaj równowagi. Według biologii organizmy żywe mogą przeżyć dzięki utrzymywaniu homeostazy – względnie stabilnego stanu – niezależnie od zmian, które zachodzą w otoczeniu lub w organizmie (temperatura otoczenia, poziom cukru we krwi, nawodnienie i tak dalej). Utrzymanie takiej równowagi wymaga ciągłego dostosowywania się – ciało poci się, aby obniżyć temperaturę, możemy zjeść pączka, aby podnieść poziom cukru, pijemy dużo płynów po intensywnym biegu. To, co uważamy za „zdrowie psychiczne”, również wymaga utrzymania homeostazy.

Podobnie jak w przypadku ciała utrzymanie „równowagi mózgu” wymaga elastycznego reagowania na zmiany w środowisku. Obejmuje to nasze środowisko wewnętrzne – które może wpływać na nas poprzez ból emocjonalny, ale także infekcje – oraz środowisko zewnętrzne, które codziennie stawia przed nami wyzwania w postaci stresorów życiowych. Do zachowania takiej równowagi niezbędne jest, aby nasz stan psychiczny nam pomagał, a nie utrudniał funkcjonowanie, co zwiększa szanse na przetrwanie. W przypadku osób, które doświadczyły pogorszenia zdrowia psychicznego w pewnych momentach swojego życia, stan psychiczny może czasami wpływać na zdolność do wykonywania codziennych czynności, spędzania czasu z bliskimi lub na inne aktywności niezbędne do prowadzenia dobrego życia w świecie.

Co wpływa na zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne jest wspierane przez wiele różnych procesów, które zachodzą w mózgu – od przyjemności i bólu po motywację i uczenie się. Biologia mózgu i jego ścisły związek z ciałem fizycznym tworzy, podtrzymuje i chroni nasz stan psychiczny. Być może

stosujesz już różne techniki wspierające lub poprawiające zdrowie psychiczne – każda z nich wywiera szczególny wpływ na odpowiednie procesy mózgowy. Prawdopodobnie zauważyłeś już także, że jeśli znajomy poleca ci jakąś technikę (na przykład mówi: „spróbuj jogi!”), wcale nie musi ona przynieść ci jakichkolwiek korzyści. Dzieje się tak dlatego, że każda aktywność, która ma na celu poprawę zdrowia psychicznego, działa w kontekście procesów zachodzących nieustannie w mózgu (i organizmie) konkretnej osoby. Te procesy biologiczne są kształtowane przez, często subtelne, czynniki genetyczne, co wpływa na skłonność poszczególnych osób do określonych wzorców myślenia, nastroju lub zachowania.

Co równie ważne, procesy te są kształtowane przez całą gamę wcześniejszych doświadczeń życiowych. Mówię tu o wcześniejszych doświadczeniach, ponieważ na ogół zakłada się, że wszystkie doświadczenia kształtujące zdrowie psychiczne (lub chorobę) następują w dzieciństwie, kiedy jesteśmy najbardziej wrażliwi, ale tak naprawdę mogą one zachodzić przez całe życie. Nie są to czynniki niezależne, bo wpływają na nie pewne predyspozycje genetyczne wzmacniane przez doświadczenia środowiskowe. Może być też tak, że na określone doświadczenia środowiskowe wpływają geny danej osoby (choć jest to często zaniedbywane w popularnych koncepcjach). Nic, co „biologiczne”, nie jest statyczne – również te czynniki (i ich interakcje) są dynamiczne. Okazują się szczególnie istotne w pewnych okresach rozwojowych, ale wpływają na nas przez całe życie.

Dzieje się tak, ponieważ wiele elementów układu nerwowego jest plastycznych, zmiennych, kształtowanych przez otoczenie. Przez „układ nerwowy” rozumiem mózg i rdzeń kręgowy, a także ich rozległe, dwukierunkowe ścieżki komunikacji z resztą ciała. Na funkcjonowanie układu nerwowego wpływają: nasza genetyka, czynniki kulturowe, bezpieczeństwo ekonomiczne, stresujące doświadczenia

życiowe, świat społeczny, w którym żyjemy, nasza dieta i stan fizyczny naszego ciała (by wymienić tylko kilka). Wszystko to wpływa na nasze zdrowie psychiczne poprzez oddziaływanie na układ nerwowy.

Pomiar i kwantyfikacja tak wielu zjawisk i czynników są bardzo trudne, a mogą wydawać się wręcz niemożliwe. Każdy czynnik powoduje jednak poprawę lub pogorszenie zdrowia psychicznego poprzez zmianę procesów fizjologicznych w układzie nerwowym. Doświadczenie pogorszenia zdrowia psychicznego może wynikać z bardzo różnych przyczyn, które mają źródło wewnątrz i na zewnątrz ciała. Jak dowiesz się z tej książki, zdrowie psychiczne można poprawiać lub leczyć za pomocą równie szerokiej gamy czynników zewnętrznych i wewnętrznych. Bez względu na przyczynę droga do zdrowia psychicznego prowadzi przez mózg. To on jest ostatecznym celem każdego czynnika ryzyka i każdej metody leczenia.

Może cię to zaskoczyć. Być może intuicja podpowiada ci, że w zdrowiu psychicznym chodzi o coś innego niż w fizycznym, w którym poszczególne choroby – na przykład kardiologiczne lub cukrzyca – wpływają na określone narządy lub układy. Twierdzenie, że problemy psychiczne mają podłoże fizyczne, może wydawać się nawet niestosowne. Niewątpliwie wpływa na nie wiele ważnych czynników społecznych, chociaż nie jest to unikatowe dla zdrowia psychicznego. Choroby, które dotyczą innych narządów i układów, takich jak płuca czy serce, również mogą mieć przyczyny społeczne, na przykład większe zanieczyszczenie określonych obszarów lub nierówny dostęp do zdrowej żywności. Mimo wszystko – podobnie jak w wypadku innych uwarunkowanych społecznie chorób, których efektem końcowym jest oddziaływanie na naszą biologię – doświadczenie zaburzeń psychicznych jest również procesem fizycznym.

Dobre samopoczucie i nasza podatność na zaburzenia psychiczne w różnych momentach życia są uwarunkowane przez ciągłe procesy

biologiczne zachodzące w mózgu, które kształtują nasze postrzeganie świata (środowiska zewnętrznego) i ciała (środowiska wewnętrznego). Zmiany, które zachodzą w tych procesach, lub różne wyniki tych samych procesów mózgowych, sprawiają, że pewne przekonania ulegają zniekształceniu, stają się nieprzystosowawcze i całkowicie nieprzydatne w realizacji dążeń życiowych. Powoduje to objawy, które kojarzymy z „chorobą psychiczną”. Nasze uczucia, myśli lub zachowania mogą zakłócać codzienne życie do tego stopnia, że doświadczamy chronicznie złego nastroju czy myśli samobójczych (jak w przypadku dużej depresji i choroby afektywnej dwubiegunowej). Czasami nawracające myśli uniemożliwiają nam wykonywanie ważnych czynności życiowych (w takich zaburzeniach, jak zespół lęku uogólnionego, lęk społeczny i zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne). Zniekształceniu może ulec także nasze poczucie rzeczywistości (między innymi w zaburzeniach psychotycznych, takich jak schizofrenia).

Jednym z przykładów ogólnej funkcji mózgu, która wspiera zdrowie psychiczne, ale może również wywołać chorobę, jest jego zdolność do uczenia się i przewidywania wydarzeń. Obejmuje to przewidywania dotyczące środowiska zewnętrznego (Czy w pobliżu czai się tygrys?) i wewnętrznego (Czy jestem głodny? Spragniony? Przerażony?). Najbardziej istotne są sytuacje, w których te przewidywania są nieprawidłowe, i to one właśnie najbardziej przyciągają uwagę naszego mózgu. Mózg może czuć potrzebę aktualizacji swojego postrzegania świata zewnętrznego – czyli uczenia się. Proces przewidywania i uczenia się jest często nieświadomy, włączony w codzienne doświadczenia.

Na przykład przez całe życie uczymy się, że przedmioty spadają w kierunku ziemi, mimo że (prawdopodobnie) nikt nie uczy nas tego wprost. W kontekście zdrowia psychicznego uczymy się wielu rzeczy, które wpływają na nasz nastrój, emocje i wzorce myślowe – czy

spodziewamy się, że doświadczymy pozytywnego lub negatywnego odbioru, gdy spotkamy nowych ludzi, czy wydaje nam się, że codzienne czynności sprawią nam bardzo dużo czy mało przyjemności, czy jesteśmy szczególnie wrażliwi na ból lub inne sygnały, które płyną z ciała (między innymi). Nasze oczekiwania wpływają na prawdopodobieństwo wystąpienia złego stanu zdrowia psychicznego.

Wspólną zasadą dobrego samopoczucia, szczęścia, przyjemności, radości i innych pozytywnych uczuć jest to, że pojawiają się, gdy wynik jest lepszy, niż oczekuje nasz mózg (ale nadal mieści się w zakresie możliwości jego przewidywań). Oznacza to, że oczekiwanie dobrych rzeczy jest pomocne, ale jeszcze bardziej pomocne może być oczekiwanie rzeczy nieco gorszych, niż się okazują – to właśnie pozytywne zaskoczenie może chwilowo poprawić samopoczucie (patrz rozdział 3.). Czasami doświadczenie, które przeżywamy w prawdziwym życiu, jest znacznie lepsze niż to, czego można się było spodziewać – bardzo pozytywną niespodzianką jest na przykład ślub, który nie utonął w powodzi błota. Ogromnie wpływa to na chwilowe samopoczucie.

W większości przypadków doświadczamy jednak mniej spektakularnych niespodzianek. To powtarzające się, codzienne doświadczenia – zwykle przyziemne, czasem rozczarowujące, a czasem niezwykłe – które kumulują się z czasem i wpływają na nasze poczucie zdrowia psychicznego. Budowanie oczekiwań odbywa się poprzez procesy uczenia się w mózgu, napędzane przez momenty zaskoczenia (zarówno w sensie pozytywnym, jak i negatywnym). Subtelnie zmienia to sposób, w jaki będziemy doświadczać świata jutro w porównaniu z dniem dzisiejszym. Ten proces oczekiwań, poczucia zaskoczenia i uczenia się jest jednym z podstawowych składników zdrowia psychicznego. Jest również podstawą wiedzy naukowej o tym, co czyni nas odporniejszymi, a co naraża na ryzyko problemów ze zdrowiem

psychicznym, oraz jakie aspekty zdrowia psychicznego mogą być podstawowymi celami poszczególnych terapii i interwencji.

Obraz świata tworzony w mózgu jest unikatowy, ukształtowany w wyniku wielu lat własnych doświadczeń i uwarunkowań genetycznych, dlatego nie ma jednego uniwersalnego przepisu na zdrowie psychiczne. Różnice w neurochemii mózgu (wśród wielu innych czynników) mogą powodować, że niektórzy ludzie brzydzą się tym, co inni uwielbiają. Podobnie indywidualne różnice w funkcjonowaniu mózgu oznaczają, że pewne sposoby poprawy zdrowia psychicznego działają tylko na określoną grupę ludzi. Kiedy czytamy popularny artykuł o terapii X lub diecie Y, która poprawia zdrowie psychiczne lub daje poczucie szczęścia, w najlepszym przypadku oznacza to średnią dla całej (czasami dość małej) grupy.

Jeśli chodzi o zdrowie psychiczne, to, co działa na kogoś innego, może w ogóle nie działać na ciebie. Oznacza to również, że potencjalne sposoby poprawy zdrowia psychicznego, zarówno medyczne, jak i oparte na diecie lub ćwiczeniach, mogą wiązać się z osobistym ryzykiem i być nawet szkodliwe ze względu na ich wpływ na biologię konkretnej osoby. Zdrowie psychiczne jest uwarunkowane przez skomplikowaną mozaikę czynników. Neuronauka usilnie stara się znaleźć sposób pomiaru tych czynników, aby przewidzieć, jaki sposób leczenia będzie skuteczny dla określonego pacjenta. W większości przypadków wysiłki te jednak nie przyniosły jeszcze sukcesu na dużą skalę.

Dlaczego warto zrozumieć podstawy zdrowia psychicznego?

Poznanie przyczyn złego stanu zdrowia psychicznego i sposobów jego poprawy jest jednym z najważniejszych zadań naszych czasów. Choroby psychiczne są obecnie ogromnym problemem. Najczęściej

występujące zaburzenie – depresja – dotyka ponad 250 milionów ludzi na całym świecie. Globalne koszty ekonomiczne zaburzeń zdrowia psychicznego oszacowano w 2010 roku na 2,5 biliona dolarów, a liczba ta ma się podwoić do 2030 roku⁸. Co najważniejsze, doświadczenie zaburzeń psychicznych może druzgocąco wpływać na jakość życia jednostki. Zdecydowana większość osób, które odbierają sobie życie (około 90 procent) cierpi na jakąś formę takich zaburzeń⁹. Kryzys zdrowia psychicznego ma charakter globalny, a do 77 procent samobójstw dochodzi w krajach o niskim i średnim dochodzie¹⁰.

Samobójstwo nie jest zresztą jedynym ani nawet głównym czynnikiem, który wpływa na śmiertelność osób z zaburzeniami psychicznymi. Szacuje się, że oczekiwana długość życia osób z poważnymi schorzeniami – takimi jak schizofrenia, choroba afektywna dwubiegunowa i depresja – jest niższa o mniej więcej 25 lat, głównie z powodu zwiększonego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych¹¹. To dowód, jak nierozzerwalnie zdrowie fizyczne wiąże się z psychicznym i odwrotnie. Nawet w bogatych krajach, z dobrze rozwiniętą i odpowiednio finansowaną opieką psychiatryczną, najlepsze znane metody leczenia – terapia psychologiczna i leki przeciwdepresyjne – działają tylko u około 50 procent pacjentów. To zagadka, która motywuje wiele badań neuronaukowych nad zdrowiem psychicznym, ponieważ staramy się odkryć lepsze drogi leczenia.

Zaburzenia psychiczne są tylko jednym z aspektów zdrowia psychicznego. Jego zachowanie jest równie ważne dla dobrostanu i jakości życia osób, które miały tyle szczęścia, że nigdy nie doświadczyły choroby zmieniającej całe życie. Odczuwanie szczęścia wiąże się z dłuższym i zdrowszym życiem, nawet po uwzględnieniu innych źródeł długowieczności – stanu zdrowia fizycznego i psychicznego, wieku, płci czy statusu społeczno-ekonomicznego¹². Nie jest jasne,

dlatego tak się dzieje. Powodem mogą być zmiany w układzie sercowo-naczyniowym, hormonalnym i odpornościowym, które wiążą się z doświadczaniem negatywnych emocji^{13, 14}. W przeciwieństwie do tego pozytywne emocje wiążą się z niższymi wskaźnikami występowania udaru mózgu¹⁵, chorób serca¹⁶, a nawet objawów przeziębienia¹⁷.

Istnieje ogromna różnica między uczuciem przygnębienia a chorobą psychiczną, ale zachodzą też pewne podobieństwa w tym, jak te doświadczenia wpływają na ciało i mózg. Być może najlepszych informacji, w jaki sposób mózg wspiera zdrowie psychiczne, dostarczyłyby nam badania mózgu osób, które doświadczyły zaburzeń psychicznych. Może nam to wiele powiedzieć o procesach mózgowych, które wspierają dobre samopoczucie, szczęście i inne pozytywne zjawiska związane ze zdrowiem psychicznym. Być może będziesz zaskoczony, gdy się dowiesz, co może prowadzić do dobrego zdrowia psychicznego. To, co często uznajemy za szkodliwe dla zdrowia – jedzenie cukru, picie piwa, nocne wyjścia – mogą krótko- lub nawet długoterminowo pozytywnie wpływać na zdrowie psychiczne. Każda z tych „złych dla ciebie” rzeczy jest jednym z niezliczonych sposobów wykorzystania systemów mózgu, które wspierają zdrowie psychiczne. Na przykład – wcale nie przesadzam – wspólne śmianie się z programu telewizyjnego z przyjaciółmi wykorzystuje ten sam system mózgu co heroina (patrz rozdział 1.).

Z tej książki nie dowiesz się, że musisz zrezygnować ze wszystkiego, co fajne – od cukru po gry on-line – aby poczuć się lepiej. Nie dowiesz się także, że najlepszym rozwiązaniem jest trzykrotna codzienna praktyka uważności lub przyjmowanie probiotyków. Dowiesz się za to, co neuronauka mówi na temat tego, jak działa zdrowie psychiczne.

Książka przybliży ci jedno z pierwszych i najnowszych eksperymentów neuronaukowych dotyczące odczuwania przyjemności, najnowsze

badania nad rewolucyjnymi lekami, terapiami lub innymi metodami, które mogą poprawić zdrowie psychiczne. Poszczególne rozdziały mówią o kolejnych naukowych aspektach zdrowia psychicznego. Niektóre wydają się dość oczywiste (jak neurobiologia przyjemności), a niektóre mniej (procesy neuronalne odpowiedzialne za motywację), choć są równie istotne. Po drodze dowiemy się, w jaki sposób poszczególne substancje chemiczne w mózgu, takie jak dopamina, serotonina i opioidy, wpływają na zdrowie psychiczne.

Doświadczenie zdrowia psychicznego wynika z procesów zachodzących w mózgu, natomiast mózg jest ściśle powiązany z resztą ciała. Omówię fascynujące nowe prace, które dotyczą związku między ciałem fizycznym a zdrowiem psychicznym, w tym roli, jaką odgrywają jelita i układ odpornościowy. Związek między ciałem a mózgiem może być kluczem do zrozumienia, w jaki sposób pozytywne stany psychiczne – na przykład odczuwanie szczęścia – mogą poprawić nasze zdrowie fizyczne i w jaki sposób poprawa zdrowia fizycznego poprzez działania takie jak ćwiczenia może wpłynąć na zdrowie psychiczne.

Poznamy ludzkie dążenia do poprawy zdrowia psychicznego – odkrycie leków przeciwdepresyjnych, nowe eksperymenty z użyciem magicznych grzybków, badanie wpływu uważności na mózg, zmiany stylu życia w zakresie snu lub ćwiczeń i najnowocześniejsze elektryczne metody leczenia depresji. We wszystkich tych niezliczonych metodach znajdziemy podobieństwa – wspólne sieci i procesy mózgowe, które leżą u podstaw zdrowia psychicznego i wspierają powrót do zdrowia. Mogą być one kluczem do nowych, spersonalizowanych metod leczenia zaburzeń psychicznych i stać się przyszłością neuronauki zdrowia psychicznego.

W pewnych momentach życia wszyscy doświadczamy psychicznego i fizycznego bólu oraz cierpienia, a wielu z nas szuka wtedy

jakiegoś rodzaju terapii. Czasami czeka nas rozczarowanie z powodu chwalonej przez wszystkich tabletki lub zalecanej zmiany stylu życia: cudowne lekarstwo dla jednej osoby może być trucizną dla innej. Jest jednak wiele rzeczy, których możemy spróbować, aby poprawić swoje zdrowie psychiczne. Należą do nich zmiany stylu życia, które mogą chronić zdrowie psychiczne, skupienie się na kwestiach snu oraz otwarte podejście do arsenału skutecznych leków psychiatrycznych i terapii psychologicznych w przypadku poważniejszych zaburzeń.

Za każdym razem, gdy odkrywamy nową metodę leczenia lub gdy okazuje się, że inny czynnik stylu życia wiąże się z odczuwaniem szczęścia, w najlepszym wypadku będzie to działać tylko na niektóre osoby. Oczywiście najlepiej, gdyby było to jak najwięcej osób, ale nic nie działa tak samo na wszystkich. Wymaga to zmiany samego paradygmatu zdrowia psychicznego – odejścia od koncepcji, że coś „działa” lub „nie działa”, w kierunku zrozumienia, jaki proces może pomóc i komu. Mam nadzieję, że moja książka będzie czymś w rodzaju przewodnika w kierunku tego nowego paradygmatu. Dzięki niej dowiesz się, jakie lekcje warto wyciągnąć z badań neuronaukowych, aby wpłynąć na własne zdrowie psychiczne, a które śmiało można pominąć.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)