

Д-р Джъдсън Бруър

ИЗБАВИ СЕ ОТ ТРЕВОЖНОСТТА

КАК ДА ПРЕКЪСНЕМ ЦИКЪЛА
НА СТРАХ И БЕЗПОКОЙСТВО

София, 2022

Нито издателят, нито авторът са ангажирани с предоставянето на професионални съвети или услуги за отделния читател. Концепциите, практиките и предложенията в тази книга не са предназначени и нямат за цел да заместят консултациите с вашия лекар. Всички въпроси, свързани със здравето ви, изискват медицинско наблюдение. Нито издателят, нито авторът биха били отговорни за каквато и да е загуба или вреда, произтичаща от информация или предложение в тази книга.

Преводът е направен по изданието:

Judson Brewer

UNWINDING ANXIETY

New Science Shows How to Break the Cycles of Worry and Fear to Heal Your Mind

Copyright © 2021 by Judson Brewer

Illustrations by Julia Miroshnichenko

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Детелина Иванова Иванова, превод, 2022

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-0998-3

Д-Р ДЖЪДСЪН БРУЪР

ИЗБАВИ СЕ
— ОТ —
ТРЕВОЖНОСТТА

КАК ДА ПРЕКЪСНЕМ ЦИКЪЛА
НА СТРАХ И БЕЗПОКОЙСТВО

Превод от английски
Детелина Иванова



На Пристрастената към „Амазон“

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение	9
-----------------	---



Част 0

КАК ДА РАЗБЕРЕТЕ УМА СИ

Глава 1. Тревожността като епидемия.....	17
Глава 2. Как се ражда тревожността.....	28
Глава 3. Навици и ежедневни пристрастявания.....	39
Глава 4. Тревожността като примка на навика.....	49



Част 1

КАРТОГРАФИРАНЕ НА УМА ВИ: ПЪРВА СКОРОСТ

Глава 5. Как да картографирате ума си	65
Глава 6. Защо предишните ви стратегии срещу тревожността (и навичите) са се проваляли.....	76
Глава 7. Историята на Дейв, част 1.....	86
Глава 8. Няколко думи за осъзнатостта.....	94
Глава 9. Какъв е вашият личен тип осъзнатост?.....	103



Част 2

АКТУАЛИЗИРАЙТЕ СТОЙНОСТТА НА НАГРАДАТА ЗА ВАШИЯ МОЗЪК: ВТОРА СКОРОСТ

Глава 10. Как мозъкът ви взема решения.....	113
Глава 11. Спрете да мислите: историята на Дейв, част 2	124
Глава 12. Да се поучим (и да израснем) от миналото	130
Глава 13. Поправяне на поправката: малкият шоколадов експеримент на Дейна	141
Глава 14. Колко време е нужно да промените навик?	148



Част 3

ОТКРИЙТЕ ПО-ГОЛЯМАТА И ПО-ДОБРА ОФЕРТА ЗА МОЗЪКА СИ: ТРЕТА СКОРОСТ

Глава 15. По-голямата и по-добра оферта.....	163
Глава 16. Науката за любопитството.....	176
Глава 17. Историята на Дейв, част 3.....	189
Глава 18. Какво им е хубавото на дъждовните дни?.....	199
Глава 19. Всичко, от което се нуждаете, е любов.....	208
Глава 20. Примката на навика да се питате „Защо?“	216
Глава 21. Дори и лекарите получават панически атаки	225
Глава 22. Вяра, основана на доказателства.....	237
Глава 23. Да изтрезнеем от тревожността.....	247
Епилог Шест години и пет минути.....	257
Благодарности.....	260
Бележки	263
За автора	271

ВЪВЕДЕНИЕ

Тревожността е навсякъде. Винаги е била. Но през последните няколко години тя започна да доминира в живота ни както може би никога досега.

Моята история с тревожността започва доста по-далеч в миналото. Аз съм лекар – по-точно психиатър. Едва след дългогодишна борба да помогна на моите пациенти да преодолеят тревожността си и след като постоянно изпитвах чувството, че пропускам нещо важно в лечението им, успях да направя връзката между тревожността, неврологичните изследвания в лабораторията ми, свързани с промяната на навиците, и собствените ми панически атаки. Тогава всичко се промени. Получих просветление, когато осъзнах, че една от причините толкова много хора да не осъзнават, че са тревожни, е начинът, по който тревожността се прикрива зад лошите навици. Сега мисля, че много повече хора са напълно наясно с тревожността си, независимо дали се опитват да преодолеят определен навик, или не.

Никога не съм смятал да ставам психиатър. Всъщност, когато постъпих в медицинския колеж, нямах представа какъв лекар искам да бъда. Знаех само, че искам да съчетая любовта си към науката с желанието си да помагам на хората. Комбинираните лекарски програми и научни докторантури са направени така, че да прекараш първите две години в медицински колеж, изучавайки всички факти и концепции. След това преминаваш към докторантурата си, като се фокусираш върху специфична научна област и се учиш как да провеждаш изследвания. После се връщаш обратно в болничните отделения и завършваш своята трета и четвърта година от медицинския колеж, преди да станеш ординатор, за да специализираш в конкретна медицинска област.

Когато постъпих в медицинския колеж, не се бях концентрирал върху това да стана лекар с конкретна специалност. Просто

бях омагьосан от сложността и красотата на човешката физиология и познавателни способности и исках да науча как работи тази наша система. Обикновено първите две години в медицинския колеж дават на студентите по медицина време и пространство да започнат да изучават определена област, в която биха искали да специализират. После те потвърждават това решение по време на дежурствата си в болничните отделения през третата и четвъртата година. Нужни са около 8 години, за да се завърши комбинирана програма за медицина и докторантура, затова реших, че имам достатъчно време да разбера какво ме привлича, и просто се съсредоточих върху това да науча всичко, което можех. Отне ми четири години да завърша докторантурата си, а това време се оказа достатъчно, за да забравя всичко, което бях научил през първите си две години в медицинския колеж.

Ето защо, когато завърших докторантурата си и се върнах, за да продължа оттам, откъдето бях прекъснал медицинския колеж, избрах психиатричното отделение като първото, през което да премина, за да науча отново всичко, което бях забравил за интервюирането на пациентите, докато се занимавах с докторантурата си. Никога не съм мислил да ставам психиатър, тъй като те обикновено не са положителни образи във филмите, а в медицинския колеж бях чувал шегата, че психиатрията е за „мързеливците и откачалките“ – т.е. ставаш психиатър, ако ти самият си мързелив или откачен. Но този стаж в психиатрията ми отвори очите за нещо, за което после щях да се обърна назад и да кажа, че е било съчетание между късмет и улучване на точния момент. Разбрах, че просто обожавам да съм в отделението и истински да вниквам в затрудненията на пациентите си с психиатрични проблеми. Усещах как ще бъда напълно щастлив, докато се опитвам да им помогна да разберат ума си, за да работят по-ефективно върху проблемите си. Харесвах и повечето си стажове в други отделения, но нищо не ме привлече толкова силно като психиатрията, затова и избрах точно тази медицинска специалност.

Когато завърших медицинския колеж и започнах ординаторството си в „Йейл“, установих, че психиатрията не само е подходяща за мен, но дори развих още по-дълбока връзка с па-

циентите, които се бореха с пристрастявания. Когато постъпих в медицинския колеж, вече бях започнал да медитирам и продължих да го правя всеки ден по време на обучението ми по медицина и на докторантурата ми. Докато научавах повече за затрудненията на моите пациенти с пристрастявания, осъзнах, че те говореха за същия тип затруднения, които изпитах и аз по време на собственото ми обучение по медитация – тези свързани чувства на непреодолимо желание, прилепчивост, вкопчване. За моя изненада установих, че ние споделяме общ език и общи затруднения.

Ординаторството беше и периодът, в който аз самият започнах да получавам панически атаки, подклаждани от липсата на сън и усещането, че не знам нищо. Те се съчетаваха с несигурността от това да съм винаги на повикване и никога да не знам кога пейджърът ми ще се развълни посред нощ и за каква касапница ще иде реч, когато се обадя в болницата. Всичко това, взето заедно, се отрази зле на психиката ми. Представете си колко добре съм бил способен да съчувствам на тревожните си пациенти!

За щастие, моята медитативна практика ми помогна и в това. Успях да приложа уменията си да постигам осъзнатост, за да овладявам тежките панически атаки, които ме будеха нощем. Тогава не знаех защо, но още по-доброто беше, че тези умения ми помогнаха да не наливам бензин в пожара на паниката: научих се да работя с тревожността и паниката, за да не се безпокоя и да не откачам, че ще получа и други панически атаки – това държеше тревожността настрана и ме предпази да не развия напълно разгърнато паническо разстройство. Също така започнах да разбирам, че мога да обучавам хората да осъзнават некомфортните си чувства (вместо да ги избягват по навик); можех да им предоставя начин да се справят и да работят с емоциите си, а не просто да им предпиша хапчета.

Към края на ординаторството си осъзнах, че на практика никой не изследва научно медитацията. Ето нещо, което беше скрит диамант – което ми беше помогнало в пристъпи на крайна тревожност (и вероятно можеше да помогне и на пациентите ми), но никой не изследваше защо и доколко добре работи то. Ето защо през следващото десетилетие аз вложих всичките си

сили в това да създам програма, която да помага на хората да преодолеят вредните си навици – а те са силно свързани с тревожността и дори се причиняват от нея.

Всъщност тревожността сама по себе си е вреден навик. Днес тя е епидемия. Тази книга е резултатът от всички тези изследвания.

Във филма „Марсианецът“ героят на Мат Деймън има преживяване от типа „О, по дяволите!“, когато разбира, че е заседнал на Марс. По време на една прашна буря всичките му другари офейкват към безопасния космически кораб и го изоставят, мислейки го за мъртъв. Той седи в малката си марсианска станция, облечен в готиния си суитшърт с логото на НАСА, и се опитва да се ободри с вдъхновяваща реч: „Пред лицето на съкрушителни обстоятелства ми остава само една възможност. Ще трябва да се справя с помощта на науката“ – казва Мат.

Вдъхновен от Мат Деймън, в тази книга аз просто разказвам играта на тревожността с помощта на науката.

Има купища книги по тези теми – дебели и тънки, някои с интересни заглавия, фантастични истории и тайни методи за успех. Но не всички от тях преливат, така да се каже, от реални научни факти за мозъка.

Мога да ви обещаая, че в тази книга има много наука. И тя е реална наука, основаваща се на проучвания, които моята лаборатория е извършвала в продължение на много години с реални участници (първо в „Йейл“, сега в университета „Браун“). Освен това съм публикувал доклади, които други хора четат и пишат книги за тях, така че сме подсигурени и в това отношение.

Правя изследвания от десетилетия и винаги съм обичал да научавам и да откривам нови неща. Но трябва да призная, че най-интересната и важна взаимовръзка, която съм установявал някога, е тази между тревожността и навиките – защо се научаваме да се тревожим и как дори и това се превръща в навик. Установяването на тази връзка отговори на въпроса защо се тревожим, което задоволи донякъде научното ми любопитство за тревожността. По-важното обаче е, че то беше от основно значение, за да помогне на пациентите ми да разберат собствената си тревожност и да работят върху нея.

Разбирате ли, тревожността се крие в навиците на хората. Тя се крие в телата им, докато се учат да се изключват от тези чувства посредством безброй различни поведения. Забелязвайте тази връзка, вече можех да помогна на пациентите си да разберат как са си създали навици около всичко – от пиенето на твърде много алкохол, през тъпченето с храна заради стрес, та до отлагането – като начин да се справят с тревожността. Също така можех да им помогна и да разберат защо изпитват такива трудности и се провалят в преодоляването както на тревожността, така и на собствените си навици. Тревожността подхранва другите поведения, които впоследствие подсилват тревожността, и накрая всичко излиза от контрол и те се озовават в кабинета ми.

Едно от основните неща, които научих, е, че в психиатрията е приложима максимата „Колкото по-малко знаеш, толкова повече говориш“. С други думи, колкото по-слабо разбирате дадена тема или ситуация, толкова повече запълвате празнотата с думи. Повечето думи не се равняват на по-добра интерпретация или по-добри прозрения за вашите пациенти. Всъщност, колкото по-малко разбирате за какво говорите, толкова повече думи използвате и толкова по-голяма е вероятността да издълбаете дупка и да се окажете в нея, а когато се озовете в дупка, трябва да спрете да копаете, нали така?

Това беше болезнен урок, но разбрах, че „колкото по-малко знаеш, толкова повече говориш“ се отнася и за мен в същата степен, колкото и за всеки друг. Представете си само! *Не бях* някакво изключение от правилото, при което бих могъл да си позволя да дрънкам още и още глупости, сякаш колкото повече говоря, толкова повече помагам на пациентите си. Ако обаче направех точно обратното – т.е. да си държа устата затворена, да прилагам дзен съзнание от типа „не знам“ и да изчакам, докато направя някаква ясна връзка, вместо да се опитам да звуча като психиатър, – можеше всъщност наистина да помогна на хората.

Максимата „по-малкото е повече“ е приложима и към области извън психиатрията – например в науката. Докато говорех по-малко и слушах повече, осъзнах, че концепциите, които разработвах и които засягаха промяната в навиците, се избистряха

все повече и се опростяваха в процеса. Но като учен трябваше да внимавам да не се поддам на собствената си еуфория. Концепциите бяха прости, но работеха ли наистина? И можеха ли да работят в условия, различни от амбулаторната ми клиника? Затова през 2011 г., когато първото ми голямо клинично проучване за отказване от тютюнопушенето показва удивителния *петкратно* по-голям успех при спирането на цигарите в програмата ми, отколкото при лечението тип „златен стандарт“, аз започнах да изследвам как бихме могли да използваме тези „оръжия за масово разсейване“ (смартфоните), за да помогнем на хората да преодолеят лошите си навици. Подложих и това на щателно проучване, като установих, че можем да постигнем забележителни резултати в реални клинични изпитвания. А под „забележителни“ имам предвид 40% намаляване на преяждането, свързано с непреодолимо желание за определени храни при хора със затлъстяване или с наднормено тегло, 63% понижаване на тревожността при хора с генерализирано тревожно разстройство (както и близко ниво на подобрение при лекарите, страдащи от тревожност) и т.н. Дори доказахме, че основаното на приложения обучение може да се прицели в специфични мозъчни мрежи, свързани с тютюнопушенето. Да, чрез приложение!

Резултатите от моята практика като клиничен психиатър, от изследванията ни и от избистрянето на концепциите са събрани в тази книга, която се надявам да бъде полезно и прагматично ръководство за промяната в начина, по който разбирате тревожността. Това може да ви помогне да работите ефективно с нея – и като бонус, да прекратите всички онези възпрепятстващи ви навици и пристрастявания.