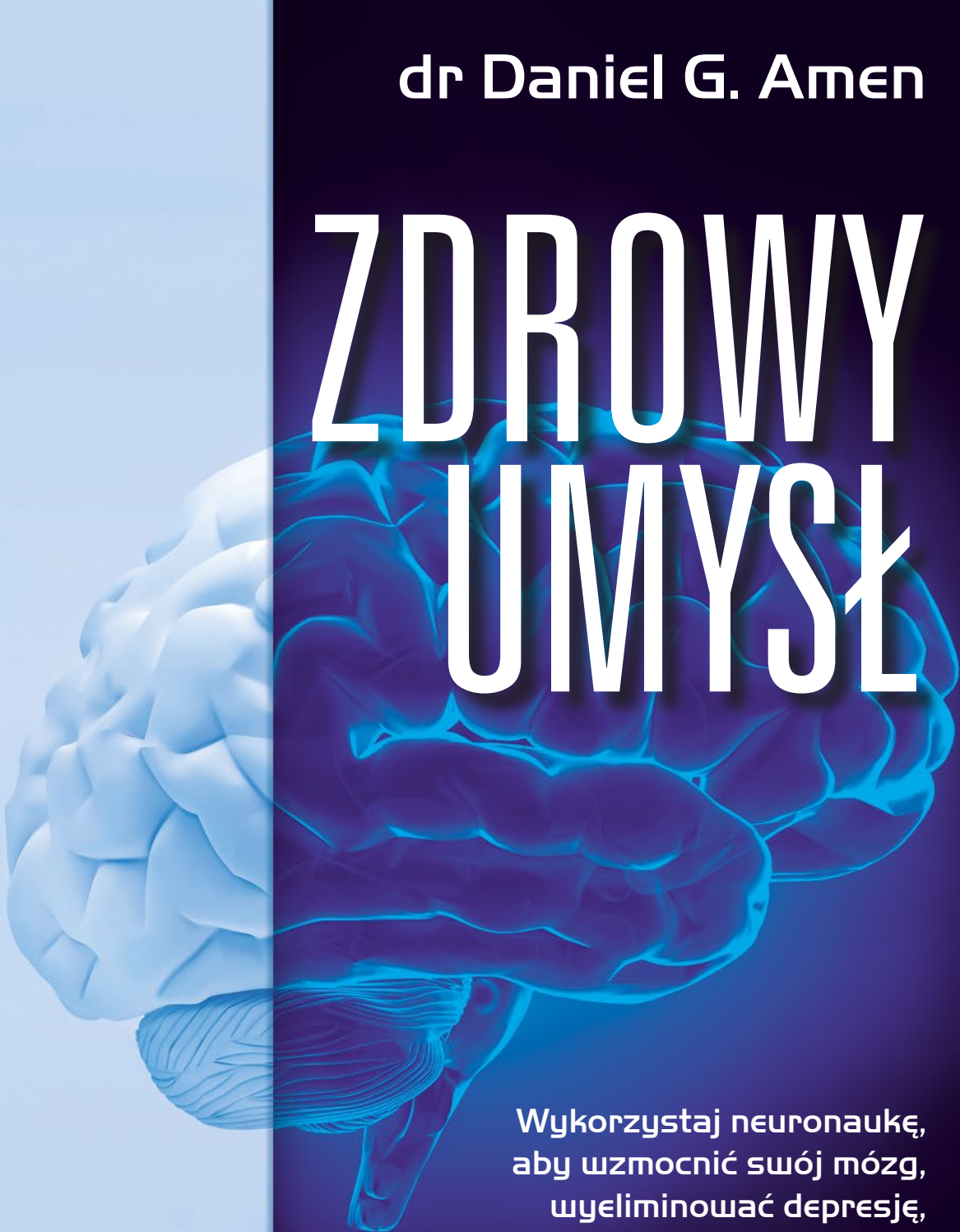


dr Daniel G. Amen

ZDROWY UMYSŁ



Wykorzystaj neuronaukę,
aby wzmocnić swój mózg,
wyeliminować depresję,
zaburzenia osobowości,
ADHD, objawy stresu pourazowego
i wiele innych zaburzeń neurologicznych

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Pochwały dla książki

Zdrowy umysł

dr Daniel G. Amen

Świat potrzebuje tej książki bardziej niż kiedykolwiek. Zmieniając kierunek dyskusji ze zdrowia psychicznego na zdrowie mózgu, dr Daniel Amen odrzuca postrzeganie zaburzeń zdrowia psychicznego jako konsekwencji określonych zdarzeń i zdejmuje z ludzi nakaz traktowania tych zaburzeń na równi z gripą czy złamaniem. Co więcej, doktor Amen daje wszystkim nie tylko pozwolenie, ale też nadzieję na lepsze jutro.

DARRIA LONG GILLESPIE,

doktor medycyny, lekarz dyżurny, ekspert oraz prowadząca program w telewizji, autorka bestsellerowej książki *Mom Hacks*

Zdrowy umysł to radykalny i nowy sposób na restrukturyzację psychiatrii, posługujący się materiałami z neuroobrazowania przy medycznym podejściu do całościowego funkcjonowania organizmu i ogólnego zdrowia pacjenta. Moja rodzina dużo zawdzięcza pracy doktora Amena i mam nadzieję, że wy też wiele skorzystacie.

MARK HYMAN,


doktor medycyny, dyrektor Cleveland Clinic Center for Functional Medicine, autor bestsellerów *Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść* oraz *Co jeść, aby być zdrowym*

Podejście doktora Amena zrewolucjonizowało nasze myślenie o przyczynach, a tym samym o leczeniu zaburzeń psychicznych.

DAVID PERLMUTTER,

doktor medycyny, autor bestsellera „New York Timesa”
Księga zdrowia mózgu

dr Daniel G. Amen



ZDROWY UMYSŁ

Wykorzystaj neuronaukę,
aby wzmocnić swój mózg,
wyeliminować depresję,
zaburzenia osobowości,
ADHD, objawy stresu pourazowego
i wiele innych zaburzeń neurologicznych

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Kamila Roszkowska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8272-020-4

Tytuł oryginału: *The end of mental illness. How neuroscience is transforming psychiatry
And helping prevent or reverse mood and anxiety disorders, ADHD,
addictions, PTSD, psychosis, personality disorders, and more*

Originally published in English in the U.S.A. under the title:
The end of mental illness, by Dr. Daniel G. Amen

Copyright © 2020 by Dr. Daniel G. Amen
Polish edition © 2020 by Wydawnictwo Vital with permission of Tyndale House Publishers,
a division of Tyndale House Ministries. All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

ZASTRZEŻENIE

Informacje przedstawione w tej książce są wynikiem wieloletniej praktyki i przeprowadzonych przez autora badań klinicznych. Informacje zawarte w tej książce mają charakter ogólny i nie zastępują diagnozy lub leczenia dokonywanego przez kompetentnego specjalistę medycznego. Jeśli uważasz, że potrzebujesz interwencji medycznej, proszę skonsultuj się z lekarzem najszybciej jak to możliwe. Studia przypadków w tej książce są prawdziwe. Imiona pacjentów i okoliczności wielu z nich zostały zmienione w celu ochrony ich anonimowości.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Alizé i Amelii.

Wasza historia nie determinuje waszego przeznaczenia.

Razem położymy kres chorobom psychicznym.

SPIS TREŚCI

Zanim przeczytasz	21
Wstęp: Dlaczego nienawidzę terminu <i>zaburzenie psychiczne</i> i ty też powinieneś	25

Część I:

MYŚLENIE O ZDROWIU PSYCHICZNYM JAKO O ZDROWIU MÓZGU ZMIENIA WSZYSTKO

Rozdział 1. OD OPĘTANIA PRZEZ DEMONA PO 15-MINUTOWE BADANIE	
Krótką historią diagnozowania i leczenia chorób psychicznych . . .	45
Rozdział 2. CZYNNIENIE NIEWIDZIALNEJ CHOROBY WIDZIALNĄ	
W jaki sposób patrzenie na mózg burzy przestarzałe modele i ukierunkowuje na nowe myślenie	65
Rozdział 3. 12 PRZEWODNICH ZASAD, KTÓRE ZMIENIĄ TWOJE ŻYCIE . . .	95
Rozdział 4. KONTROLUJ SWÓJ MÓZG, A TWÓJ UMYSŁ PODĄŻY ZA TOBĄ	
Wszystko zaczyna się od 4 kręgów oraz zapobiegania lub leczenia 11 czynników ryzyka	105

Część 2: JAK PRZYCZYNIĆ SIĘ DO POWSTANIA LUB WYELIMINOWAĆ CHOROBY PSYCHICZNE: PODEJŚCIE ZDROWEGO UMYŚLU

Rozdział 5. PRZEPŁYW KRWI	
Zoptymalizuj fundament swego życia	137
Rozdział 6. EMERYTURA I STARZENIE SIĘ	
Kiedy ty przestajesz się uczyć, twój mózg zaczyna umierać.	153
Rozdział 7. STAN ZAPALNY	
Ugaś wewnętrzny ogień	169
Rozdział 8. GENETYKA	
Znaj swoje słabości i pamiętaj, że twoja historia nie determinuje twojego przeznaczenia	187
Rozdział 9. URAZ GŁOWY	
Niepozorna epidemia, która leży u podstaw wielu chorób psychicznych	201
Rozdział 10. TOKSYNY	
Oczyść swój umysł i ciało	219
Rozdział 11. BURZE UMYŚLOWE	
Uspokój nieprawidłową aktywność elektryczną mózgu, która napędza wahania nastroju, niepokój i agresję	249
Rozdział 12. ODPORNOŚĆ I INFEKcje	
Atak od wewnątrz i od zewnątrz.	265
Rozdział 13. PROBLEMY NEUROHORMONALNE	
Cudowny rozwój umysłu	287
Rozdział 14. OTYŁOŚĆ CUKRZYCOWA	
Pozbądźmy się pandemii, która niszczy nasze mózgi, umysły i ciała	311
Rozdział 15. SEN	
Każdej nocy oczyść swój mózg, by mieć jaśniejsze dni	327

Część 3:
PRAKTYCZNE STRATEGIE, KTÓRE POMAGAJĄ POŁOŻYĆ
KRES CHOROBY PSYCHICZNYM JUŻ TERAZ

Rozdział 16. LEKI KONTRA NUTRACEUTYKI	
Co na to nauka?	345
Rozdział 17. NIE MOŻESZ ZMIENIĆ TEGO, CZEGO NIE ZMIERZYŁEŚ	
Zapobieganie chorobom zaczyna się	
od zbadania istotnych wskaźników	361
Rozdział 18. SZALENIE PROSTA ŻYWNOŚĆ	
Dieta, która położy kres chorobom psychicznym	371
Rozdział 19. JAK DOKONAĆ PRAWDZIWEJ ZMIANY	
Zdrowie mózgu w całych rodzinach, szkołach, biznesach,	
kościółach i wszędzie tam, gdzie gromadzą się ludzie	401
Dodatek A JAK ZNALEŹĆ LEKARZA STOSUJĄCEGO SIĘ	
DO REGUŁ PROGRAMU ZDROWEGO UMYŚŁU	407
Dodatek B 10 GENÓW, KTÓRE MOGĄ WPŁYWAĆ	
NA ZDROWIE MÓZGU/ZDROWIE PSYCHICZNE	409
Podziękowania	415
O Autorze	417
Źródła	419
Bibliografia i dalsza lektura	423

ZANIM PRZECZYTASZ

Doktor Daniel Amen uważa, że zdrowie mózgu ma kluczowe znaczenie dla ogólnego zdrowia i odnoszenia sukcesu. Kiedy twój mózg funkcjonuje prawidłowo, ty też funkcjonujesz dobrze, a kiedy twój mózg jest niespokojny, dużo bardziej prawdopodobne jest, że także będziesz miał kłopoty w życiu. Praca doktora Amena poświęcona jest pomaganiu ludziom w taki sposób, by mieli zdrowszy mózg i zarazem lepsze życie.

Strona sharecare.com nazwała go numerem jeden wśród najbardziej wpływowych ekspertów i obrońców zdrowia psychicznego, a „Washington Post” nazwało go najpopularniejszym psychoterapeutą w Ameryce.

Ten psychiatra o wojskowym wykształceniu, spędził 10 lat aktywnej służby w Armii Stanów Zjednoczonych – najpierw jako lekarz piechoty i technik promieniowania rentgenowskiego, a następnie jako oficer w służbie medycznej armii. Jest on certyfikowanym psychiatrą dziecięcym i młodzieży oraz psychiatrą ogólnym. Posiada aktywne prawo do wykonywania zawodu w dziewięciu stanach.

Za swoje badania naukowe nad samobójstwami został uhonorowany przez Amerykańskie Stowarzyszenie Psychiatryczne nagrodą imienia Marie H. Eldridge, otrzymał też nagrodę Distinguished Fellow Award od swoich rówieśników ze Stowarzyszenia Psychiatrów w Ameryce (najwyższa nagroda przyznawana członkom). Prezentował swoje badania i prace kliniczne na spotkaniach naukowych na całym świecie, w tym na Konferencji Harvard's Learning & the Brain oraz Fundacji National Science.

Wśród 100 wyróżnionych artykułów naukowych w 2015 roku magazyn „Discover” wymienił jego badania wykorzystujące obrazowanie mózgu SPECT do odróżnienia zespołu stresu pourazowego od urazowego uszkodzenia mózgu.

Prowadzi pierwsze i zarazem największe badania z wykorzystaniem obrazowania mózgu oraz badania nad sposobami rehabilitacji i powrotu do zdrowia aktywnych i emerytowanych zawodników NFL, cierpiących z powodu uszkodzenia mózgu, z wykorzystaniem zasad zawartych w książce. Był konsultantem przy filmie *Wstrząs* w 2015 roku z udziałem Willa Smitha.

Kliniki Amen, które założył w 1989 roku, mają największą na świecie bazę danych funkcjonalnych skanów mózgu (SPECT i QEEG) związanych z zachowaniem, łącznie ponad 170 000 skanów pacjentów z 121 krajów. Kliniki Amen osiągają najlepsze z opublikowanych wyników w leczeniu złożonych przypadków pacjentów psychiatrycznych. Ich pacjenci otrzymali średnio 4,2 diagnozy oraz zawiodło ich przeciętnie 3,3 świadczeniodawców oraz 5 różnych leków. Po upływie 6 miesięcy, 75% zgłosiło, że czuje się lepiej; 84% w przypadku kontynuowania leczenia w Klinice Amen.

Doktor Amen poprowadził w telewizji publicznej 14 specjalistycznych programów o mózgu, które były wyemitowane ponad 110 000 razy w Ameryce Północnej w ciągu ostatnich 12 lat. Jego pasją jest edukacja w zakresie zdrowia mózgu.

Razem z pastorem Rickiem Warrenem i doktorem Markiem Hymanem, doktor Amen jest również jednym z głównych architektów Planu Daniela, programu przeznaczonego do pomagania ludziom na całym świecie w poprawie swojego zdrowia poprzez organizacje religijne. Program funkcjonuje już w tysiącach kościołów, meczetach i synagogach.

Doktor Amen i profesor Jesse Payne stworzyli kurs skierowany do liceów i college'u Brain Thrive by 25, w którym uczestniczą studenci z 7 krajów i wszystkich 50 stanów. Niezależne badania wykazały, że program wpływa na obniżenie zażywania narkotyków, alkoholu i palenia tytoniu; zmniejsza depresję i poprawia samopoczucie wśród nastolatków.

W listopadzie 2017 roku zostało anonimowo opublikowane sześciominutowe wideo o pasjonującej historii doktora Amena, które ma już ponad 40 milionów odsłon¹.

Bezprzecznie, doktor Amen oraz jego koledzy z Klinik Amen zaburzają porządek psychiatrii, jedynej dziedziny medycyny, która niemalże nigdy nie zagłębiła się w funkcjonowanie organu, którym się zajmuje.

Doktor Amen opublikował ponad 70 artykułów naukowych, włączając w to badania obrazowania mózgu na 21 000, 46 000, i 62 000 skanów SPECT, które są jednymi z największych badań jakie kiedykolwiek przeprowadzono. Jeśli wpiszesz „brain SPECT” w polu wyszukiwania na stronie internetowej Biblioteki Narodowej Medycyny, www.pubmed.gov, pokaże ona ponad 14 000 naukowych wpisów.

Ponad 10 000 specjalistów medycyny i zdrowia psychicznego skierowało pacjentów do Kliniki Amen, a ponad 3000 otrzymało certyfikaty z kursu szkolącego dotyczącego zdrowia mózgu.

Naukowcy z Kanady odtworzyli jego prace z zakresu obrazowania mózgu, publikując na ich podstawie wnioski wykazujące, że badania te poprawiły diagnozy i wyniki².

Doktor Amen nie pracuje dla żadnej firmy farmaceutycznej, ani w żadnej nie posiada udziałów, jednak wierzy w zastosowanie leków psychiatrycznych w razie potrzeby. Zazwyczaj jednak nie są one jego pierwszym wyborem, ponieważ raz rozpoczęte leczenie lekami jest często bardzo trudne do zakończenia.

Dr Amen jest właścicielem BrainMD, firmy nutraceutycznej, którą założył po tym jak zauważył na wynikach obrazowania mózgu negatywne skutki niektórych leków, które sam przepisywał. Wierzy w zasadę, której uczą się wszyscy studenci pierwszego roku, czyli „przede wszystkim, nie rób krzywdy”.

SZUKAJ TYCH SYMBOLI

Czytając *Zdrowy umysł* miej na uwadze następujące trzy symbole, których wyjaśnienie znajdziesz poniżej.



PORADA ZDROWEGO UMYSŁU: Porady te będą uwytłumaczać kluczowe informacje.



HISTORIE Z MIŁOŚCI DO MÓZGU: Gdy dana osoba zakochuje się w swoim mózgu i usprawnia jego działanie, to prowadzi to do zwiększenia liczby osób, które zakochują się w swoich mózgach, a w rezultacie otrzymujemy kaskadę uzdrowienia. Kiedy „miłość do mózgu” idzie w świat, to poprawia się życie rodzin, a nawet całych społeczności. To właśnie nazywamy „historiami z miłości do mózgu”.

**DROBNE
NAWYKI**

DROBNE NAWYKI: Pomaganie ludziom jest pasją doktora Amena od ponad 40 lat. Z tego powodu podjął on współpracę z BJ Foggiem, dyrektorem Persuasive Tech Lab na Uniwersytecie Stanforda oraz jego siostrą Lindą Fogg-Phillips, by nauczyć się zmian. Wierzą oni w to, że „drobne nawyki” są najskuteczniejszym sposobem, wprowadzania dużych zmian: małe, stopniowe zmiany z czasem ewoluują w coś większego.

WSTĘP

DLACZEGO NIENAWIDZĘ TERMINU ZABURZENIE PSYCHICZNE
I TY TEŻ POWINIENIEŚ

*W czasach zmian, świat należy do tych, którzy się uczą, podczas gdy ci,
którzy już się „nauczyli” okazują się świetnie przygotowanymi
do życia w świecie, który już nie istnieje.*

ERIC HOFFER

Środek dnia. Byłem w drodze na nagranie podcastu z autorem i gwiazdą mediów społecznościowych Jayem Shetty, gdy stanąłem na światłach tuż przy Hollywoodzkiej Alei Gwiazd w Kalifornii. Zobaczyłem trzydziestokilkuletniego wysokiego mężczyznę, z brudnymi blond włosami, w podartym ubraniu i zakrwawioną twarzą, mówiącego do siebie i żywo gestykułującego w powietrzu. Wydawał się niewidoczny, gdyż przechodnie nie zwracali na niego uwagi. W końcu znajdowaliśmy się na ruchliwym skrzyżowaniu. Większość moich kolegów zdiagnozowałaby u niego schizofrenię lub niestabilną chorobę dwubiegunową i zastanawialiby się dlaczego nie wziął swoich tabletek, które uciszały głosy i powstrzymywały wizje. Natomiast gdy go zobaczyłem, zastanawiałem się, kiedy doznał urazu mózgu, czy był narażony na pleśń lub toksyny środowiskowe, czy cierpiał na problemy jelitowe albo czy w ogóle miał chorobę zakaźną typu borelioza lub toksoplazmoza, która niszczyła jego mózg.

Znajdujemy się na przełomie rewolucji, która zmieni postrzeganie zdrowia psychicznego na zawsze. *Zdrowy umysł* odrzuca przestarzały, stygmatyzujący model, który przypisuje ludziom lekceważące etykiety, uniemożliwiając im uzyskanie pomocy, której potrzebują, i zastępuje je skupionym na mózgu i pacjencie, jako całej osobie, nowoczesnym programem opartym na neurobiologii

i nadziei. Nikt nie jest zawstydzany z powodu raka, cukrzycy lub choroby serca, nawet jeśli wpływają one znacząco na warunki życia. Podobnie, nikt nie powinien wstydzić się depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń dwubiegunowych, uzależnień, schizofrenii i innych problemów zdrowotnych mózgu.

W ciągu ostatnich 30 lat wraz z moimi kolegami zbudowaliśmy największą na świecie bazę danych zawierającą skany mózgu powiązanych z zachowaniem. Przeprowadziliśmy więcej niż 160 000 badań SPECT (tomografia komputerowa z pojedynczą emisją fotonów), które mierzą przepływ krwi i wzorce aktywności oraz ponad 10 000 badań QEEG (ilościowa elektroencefalografia), które mierzą elektryczną aktywność mózgu u pacjentów w wieku od 9 miesięcy do 105 lat ze 121 krajów. Nasza praca przy obrazowaniu mózgu całkowicie zmieniła sposób, w jaki pomagamy naszym pacjentom i zawarte w niej informacje mogą być dla ciebie bardzo użyteczne, nawet jeśli nikt nigdy nie badał twojego mózgu. Twój mózg jest organem, takim samym, jak serce czy wszystkie inne narządy, dlatego twoje zdrowie psychiczne może być na tyle dobre, na ile dobrze funkcjonuje twój mózg.

Stało się to dla nas jasne, że jako psychiatrzy nie mamy do czynienia z problemami zdrowia psychicznego, ale mamy do czynienia z problemami zdrowia mózgu; i to właśnie ta jedna myśl zmieniła wszystko co robimy, byśmy mogli pomóc naszym pacjentom.

*Nie mamy do czynienia z problemami zdrowia psychicznego,
ale mamy do czynienia z problemami zdrowia mózgu;
i to właśnie ta jedna myśl zmieniła wszystko.*

Doszedłem do momentu, w którym nienawidzę pojęć *choroby psychicznej* i *zaburzeń psychicznych*, i ty też powinienes. Kładą one nacisk na niewłaściwą dziedzinę (rozum lub dusza), podczas gdy nasza praca obrazowa uczy nas, że *najpierw* musimy skupić się na samym mózgu. *Choroba psychiczna* i *zaburzenia psychiczne* wywołują stygmatyzujące obrazy obłędu u ludzi, którzy są szaleni, zaniepokojeni, niezrównoważeni lub niestabilni, mimo, że przymiotniki te odnoszą się do zaledwie bardzo małego odsetku osób, którzy zmagają się z problemami zdrowia mózgu/zdrowia psychicznego.

Diagnoza choroby psychicznej lub zaburzenia psychicznego podstępnie skazuje lub plami każdego, kto zмага się z postrzeganymi problemami umysłu, sprawiając, że mniej prawdopodobnym jest, że osoby te kiedykolwiek zechcą szukać pomocy z obawy, że zostaną one umniejszone w oczach innych. Spójrzcie tylko na to, co stało się w 1972 roku z nominowanym na wiceprezydenta Thomasem Eagletonem. Ten dobrze zapowiadający się senator z Missouri,

najmłodszy w historii prokurator generalny, gorliwy katolik i zagorzały przeciwnik wojny wietnamskiej, został wybrany kandydatem na wiceprezydenta u boku Georga McGoverna, kandydata na urząd prezydenta i wybór ten uważano za doskonały³. Jednak kiedy odkryto, że leczy się on na depresję, został poproszony o zrezygnowanie ze stanowiska tuż na 18 dni przed rozpoczęciem wyborów. Od tamtych mrocznych wydarzeń w historii narodu, problemy zdrowia psychicznego były postrzegane w politycznych kręgach jako śmiertelne.

A jednak, według biografii napisanej przez Joshuę Wolf Shenk, Abraham Lincoln „walczył z kliniczną depresją przez całe swoje życie i gdyby żył dzisiaj, jego stan zdrowia byłby traktowany jako „kwestia charakteru” – taka właśnie jest wiarygodność polityczna. Jego stan rzeczywiście był kwestią charakteru: to właśnie on dał mu narzędzia, by ocalić naród”⁴. Shenk twierdzi, że to właśnie z powodu depresji Lincoln wiedział co to znaczy cierpieć i podnosić się pomimo złego samopoczucia w trudnych czasach. Co ciekawe, Lincoln doznał poważnego urazu głowy w wieku dziesięciu lat, kiedy to został kopnięty w głowę przez konia i stracił przytomność⁵. Zobaczysz, że urazy głowy są powszechnymi i często pomijanymi przyczynami problemów emocjonalnych i behawioralnych.

*[depresja Lincolna] była rzeczywiście kwestią charakteru:
Dała mu narzędzie, by ocalić naród.*

Z powodu szufladkowania tych problemów jako zdrowie psychiczne czy zamiast nazywania ich zdrowiem mózgu, ludzie cierpią samotnie z powodu wstydu, który odczuwają. Wystarczy wziąć pod uwagę ilość samobójstw pośród celebrytów oraz ludzi, którzy umarli z powodu przedawkowania leków, gdyż byli zbyt zawstyżeni i przerażeni, by prosić o pomoc (od Ernesta Hemingwaya, Judy Garland i Junior Seau, aż po Robina Williamsa, Mindy McCready, Philipa Seymour Hoffmana, Anthony’ego Bourdaina czy Kate Spade). Z zewnątrz wydawało się, że mają wszystko, jednak cierpieli oni wewnątrz.

Jeśli nie wymażemy – lub przynajmniej nie zmniejszymy – piętna otaczającego problemy związane ze zdrowiem mózgu, wielu ludzi będzie niepotrzebnie cierpieć i umrze bez otrzymania niezbędnej im pomocy. Musimy działać lepiej, ponieważ:

- W Stanach Zjednoczonych mniej więcej co 14 minut ktoś popełnia samobójstwo. Samobójstwo jest dziesiątą główną przyczyną zgonów ogólnie i drugą wiodącą przyczyną zgonów pośród osób w wieku od 10 do 34 lat⁶.

Od 1999 roku liczba samobójstw wzrosła o 33%, zmniejszając tym samym ogólną średnią długość życia, podczas gdy liczba nowotworów zmniejszyła się o 27%⁷. Ostatni spadek średniej długości życia w Ameryce nastąpił na początku XX wieku, kiedy grypa hiszpanka i I Wojna Światowa zabiły prawie milion ludzi. Wśród znajomych mi ludzi mogę wymienić kilku samobójców, moją ciotkę, biologicznego ojca mojego adoptowanego syna, jak i ojca mojego zięcia. Ból samobójstwa jest niepodobny do żadnej innej straty, ponieważ ludzie postrzegają go jako wybór, a nie konsekwencję choroby.

- Co osiem minut ktoś umiera z powodu przedawkowania narkotyków⁸, a kryzys przedawkowywania środków nasennych w Ameryce pogłębia się z roku na rok. W 2017 roku miało miejsce ponad 70 000 przypadków przedawkowania, z czego 67% z nich wywołanych było środkami nasennymi (od 2016 wzrost o 45%)⁹.
- W 2017 roku nastolatki i młodzi dorośli ze Stanów Zjednoczonych byli bardziej podatni na depresję, stany lękowe i skłonność do samobójstw niż ludzie z pokolenia Y, kiedy byli w tym samym wieku¹⁰.
- 36% dziewcząt w wieku nastoletnim doświadczy depresji klinicznej w porównaniu z nastoletnimi chłopcami, których liczba wyniesie 13%¹¹. Obie te liczby są nie do zaakceptowania.
- 23% kobiet w wieku pomiędzy 40 a 59 rokiem życia przyjmuje leki przeciwdepresyjne¹².
- Według rozległych badań epidemiologicznych, 50% populacji USA będzie w pewnym momencie życia zmagać się z problemami zdrowia psychicznego¹³. Najpowszechniejszymi zaburzeniami są zaburzenia lękowe (28%), depresja (21%), zaburzenie kontroli impulsów (25%) oraz zaburzenia przyjmowania substancji psychoaktywnych (15%). Połowa wszystkich przypadków rozpoczyna się u osób w wieku 14 lat, a 75% u osób po 24 roku życia.
- Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, aż 25% wszystkich zaburzeń zdrowotnych wynika ze zdrowia psychicznego oraz zaburzeń przyjmowania substancji psychoaktywnych – to 8 razy więcej niż liczba zaburzeń wywołanych chorobami serca oraz 40 razy więcej niż zaburzenia wywołane nowotworami¹⁴.

Wstyd powstrzymuje ludzi przed uzyskaniem pomocy, której potrzebują. Nikt nie jest zawstydzany z powodu raka, cukrzycy czy chorób sercowych; podobnie, nikt nie powinien być zawstydzany z powodu depresji, zaburzeń lękowych z napadami paniki, zaburzeń dwubiegunowych oraz innych problemów związanych ze zdrowiem mózgu.

Mimo, że już od ponad 40 lat uwielbiam być psychiatrą, to i tak nie jestem fanem swojego zawodu, z powodu metki jaką otrzymują psychiatrzy, których praca jest często postrzegana jako nienaukowa i pogardzana przez innych pracowników medycznych czy opinię publiczną. W 1980 roku, kiedy powiedziałem ojcu, który był bardzo inteligentnym i odnoszącym sukcesy przedsiębiorcą, że chcę zostać psychiatrą, zapytał mnie, „Dlaczego nie chcesz zostać „prawdziwym lekarzem”? Dlaczego chcesz być lekarzem-wariatem i spędzać całe dnie z wariatami?” W tym czasie jego słowa bardzo mnie zabolaly, ale 40 lat później, mam większe zrozumienie dla jego zatroskania. W podobnym duchu, wyrażali się moi pacjenci mówiąc: „Nie umówię się do lekarza, ponieważ nie jestem obłąkany”. Panuje stygmatyzacja. Dlatego osobiście wolę termin „neurobiolog kliniczny” zamiast psychiatra.

MYŚLENIE O ZDROWIU PSYCHICZNYM JAK O ZDROWIU MÓZGU ZMIENIA WSZYSTKO

Na początku mojej kariery odkryłem, że niewiele osób chce umawiać się na wizyty do psychiatry. Nikt nie chce dostać łatki osoby z jakimś defektem lub nienormalnej, ale w momencie kiedy ludzie dowiadują się o znaczeniu i wartości ich mózgu, to każdy chciałby mieć sprawniejszy mózg. Co by było, gdyby *zdrowie psychiczne* nazywać *zdrowiem mózgu*? Właśnie tego uczy nas codzienna praca nad obrazowaniem mózgu w Klinice Amen. Pomyślcie o tym w ten sposób. Twój mózg może i posiada pewne problemy, podobnie jak twoje serce może mieć swego rodzaju dolegliwości. Jednak większość ludzi, która chodzi do kardiologa nigdy nie miała zawału serca. Chodzą tam, ponieważ zauważają pewne czynniki ryzyka – występujące choroby serca w rodzinie, wysokie ciśnienie krwi lub zbyt wysoki poziom tłuszczu brzuszego – tym samym chcą *zapobiec* wystąpieniu zawału serca. Aby zatrzymać występowanie chorób psychicznych musimy rozwinąć podobny sposób ich postrzegania.

Przeformułując ton dyskusji ze zdrowia psychicznego na zdrowie mózgu zmieniamy wszystko. Ludzie zaczynają postrzegać swoje problemy jako *medyczne*, a nie *moralne*. To zmniejsza wstyd i poczucie winy oraz zwiększa przebaczenie i współczucie ze strony ich rodziny. Ukierunkowując dyskusję na zdrowie mózgu czynimy ją dokładniejszą i dającą nadzieję, zwiększając tym samym chęć zasięgnięcia pomocy oraz potrzebę wdrożenia niezbędnych zmian w naszym stylu życia. Kiedy ludzie rozumieją, że mózg kontroluje wszystko, kim są i co robią, będą chcieli mieć zdrowsze mózgi, by tym samym zdobyć lepsze życie.



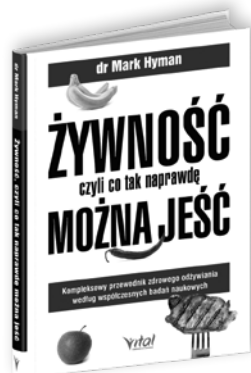
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



ŻYWNOŚĆ, CZYLI CO TAK NAPRAWDĘ MOŻNA JEŚĆ

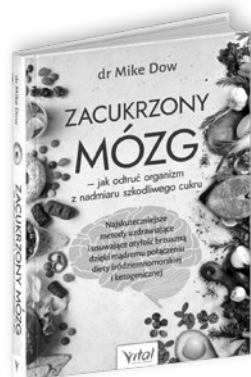
dr Mark Hyman



Wiesz, że masło pomaga zapobiegać cukrzycy? Mięso kurczaka wcale nie jest zdrowsze od czerwonego. Sardynki są lepszym źródłem wapnia niż mleko. A najbardziej odżywczymi warzywami są te najdziwniejsze, na przykład wodorosty. Na co dzień bombardują nas sprzeczne informacje dotyczące zdrowego odżywiania, mity, takie jak zatykający żyły cholesterol z jajek, wpływają na nasze wybory żywieniowe. Co tak naprawdę powinniśmy jeść, by cieszyć się zdrowiem? Dr Hyman bezlitośnie rozprawia się z mitami dotyczącymi zdrowego odżywiania i daje ci możliwość przetestowania swojej wiedzy w formie quizu. Dzieli się z tobą gotowym rozwiązaniem, jakim jest dieta pegańska, z pomocą której wyeliminujesz stany zapalne, choroby autoimmunologiczne, cukrzycę i refluks! Dowiedz się, co jeść, by być zdrowym!

ZACUKRZONY MÓZG

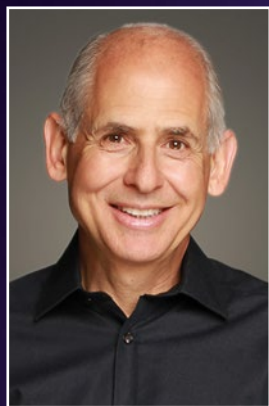
dr Mike Dow



Czy wiesz, że zdrowy tłuszcz leczy, a cukier zabija? Autor udowadnia, że przyczyną powstawania wielu schorzeń i chorób jest zacukrzenie mózgu i całego organizmu. Połączenie cukru i tłuszczu trans, których produkty niemal codziennie spożywamy, prowadzi do olbrzymiego spustoszenia organizmu. W oparciu o najnowsze badania naukowe, dr Mike Dow, prezentuje skuteczny plan odżywiania, który pomaga w zmianie nawyków żywieniowych i zerwaniu z kompulsywnym objadaniem się oraz poprawia kondycję umysłową i eliminuje otyłość brzuszna. Przekonuje, że najlepszym i odżywczym środkiem dla zdrowia mózgu, jest połączenie diety śródziemnomorskiej z ketogeniczną. Udowadnia, że dzięki niej poprawimy pamięć i odtrujemy zacukrzony mózg, a także pozbedziemy się oponki i tłuszczu z brzucha.

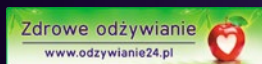
ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



Dr Daniel G. Amen jest lekarzem i certyfikowanym psychiatrą, a także cenionym autorem ponad 30 publikacji i bestsellerów „New York Timesa” oraz międzynarodowym mówcą. Założył Amen Clinics w Costa Mesa, Los Angeles i San Francisco w Kalifornii, Bellevue, Waszyngtonie, Reston w Wirginii, Atlancie, Nowym Jorku i Chicago. Wykazują one jeden z najwyższych udokumentowanych wskaźników sukcesu w leczeniu złożonych problemów psychiatrycznych.

Patroni:



Depresja, napady lękowe, fobie, stres pourazowy, zachowania kompulsywne, choroby Alzheimera czy Parkinsona są klasyfikowane jako zaburzenia psychiczne. Wywołują poczucie wstydu i sprawiają, że nie szukasz pomocy, cierpiąc w ukryciu, z obawy przed otrzymaniem łutki „wariata” czy „szaleńca”.

Autor tej książki pragnie zmienić sposób, w jaki choroby umysłu są diagnozowane i rozpoznawane. Zdaniem dr. Amena choroby psychiczne są przede wszystkim niewłaściwie leczone, ponieważ psychiatry jako jedyni lekarze nie badają, nie oglądają i nie sprawdzają narządu, który próbują wyleczyć. Depresja, ADHD czy choroby neurodegeneracyjne to nic innego jak sygnały wysyłane przez chory mózg.

Ta książka odmieni nie tylko oblicze psychiatrii i sposoby leczenia chorób umysłowych, ale przede wszystkim twoje życie i zdrowie twojego mózgu.

Książka zawiera szczegółowe opisy chorób pacjentów, którzy zgłosili się po pomoc do kliniki prowadzonej przez Autora. Znajdziesz w niej gotową receptę na to, jak kompleksowo zadbać o mózg. Poznasz 10 kroków, dzięki którym zmniejszysz ryzyko wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych, jak Alzheimer czy Parkinson. Autorska metoda Zdrowego Umysłu pozwoli ci oczyścić mózg z toksyn, pozbyć się stanów zapalnych, wspomóc procesy uczenia się i zapamiętywania oraz eliminować skutki stresu. Zastosujesz sprawdzone metody, aby odzyskać zdrowie psychiczne.

Zdrowy umysł to zdrowy mózg!