

№1 В СПИСКЕ БЕСТСЕЛЛЕРОВ ШВЕЦИИ

Почему мне плохо, когда все вроде хорошо

Реальные
причины
негативных
чувств
и как с ними
быть

Перевод
Юлии
Колесовой

АНДЕРС ХАЙСЕН

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИОО

УДК 159.955.4+316.648.4
ББК 88.9
Х19

На русском языке публикуется впервые

Хансен, Андерс

Х19 Почему мне плохо, когда все вроде хорошо. Реальные причины негативных чувств и как с ними быть / Андерс Хансен ; пер. со швед. Ю. Колесовой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 192 с. — (Практики самопомощи. Работа с эмоциональными состояниями).

ISBN 978-5-00195-895-6

Почему мы чувствуем себя плохо, когда для этого вроде нет объективных причин? Андерс Хансен — успешный психиатр, спикер и писатель — в доступной форме рассказывает, как работает наш разум, и дает надежду. Он считает, что мы можем чувствовать себя хорошо, если начнем правильно заботиться о своем мозге, теле и, возможно, перестанем гнаться за счастьем.

Для поклонников «Гормонов счастья» Лоретты Грациано Бройнинг и всех, кто хочет чаще испытывать приятные эмоции.

УДК 159.955.4+316.648.4
ББК 88.9

Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00195-895-6

Copyright © Anders Hansen 2021
Published by agreement
with Salomonsson Agency
© Издание на русском языке, перевод,
оформление. ООО «Манн, Иванов
и Фербер», 2023

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

Почему на душе у нас так плохо, когда у нас все хорошо?	10
Глава 1. Мы — из выживших!	15
Глава 2. Зачем нам чувства?	25
Глава 3. Страх и паника	35
Глава 4. Депрессия	59
Глава 5. Одиночество	89
Глава 6. Физическая активность	119
Глава 7. Мы правда чувствуем себя хуже, чем когда-либо?	147
Глава 8. Инстинкт судьбы	161
Глава 9. Ловушка счастья	169
Послесловие	177
Мои десять важнейших открытий	180
Источники	182
Благодарности	190

*До появления мозга вселенная была свободна
от боли и тревоги.*

Роджер В. Сперри

Эта книга о том, почему на душе у нас так плохо, хотя вроде все хорошо. Я сосредоточусь на легких формах депрессивных и тревожных расстройств, с которыми может столкнуться каждый из нас, и оставлю в стороне психические заболевания, такие как биполярное расстройство или шизофрения. На то есть две причины. Главная — это слишком сложные вещи, чтобы говорить о них в рамках одной и той же научно-популярной книги. Вторая — в мире наблюдается тенденция к увеличению именно легких форм нарушений психического здоровья. Я расскажу о биологическом подходе к душевному самочувствию, который, как мне кажется, может во многом облегчить состояние. Однако напоминаю: если на душе у вас плохо, не стесняйтесь обратиться за помощью, потому что помощь есть.

Почему на душе у нас так плохо, когда у нас все хорошо?

Допускаю, что иногда на душе у вас плохо. Возможно, порой возникает чувство тревоги или охватывает парализующая паника. Возможно, в какие-то периоды жизни все казалось настолько черным, что вы с трудом вставали с постели. Если задуматься, то все это довольно странно, ведь позади глаз у нас встроено биологическое чудо, настолько продвинутое, что должно было бы справиться... со всем на свете!

Ваш постоянно меняющийся и невероятно динамичный мозг состоит из 86 миллиардов клеток, имеющих не менее 100 000 *миллиардов нервных связей*. Все это представляет собой исключительно запутанную сеть, управляющую органами тела. Эта сеть одновременно перерабатывает, истолковывает и ранжирует бесконечный поток сигналов от органов чувств. Мозг может складировать информацию, соответствующую одиннадцати библиотекам, — ровно столько вмещает наша память. И за считанные доли секунды мозг в состоянии найти релевантную информацию — даже если прошли десятилетия с тех пор, как сохранил ее, — и сопоставить с тем, что вы переживаете сейчас.

Если мозг способен на такое, почему же он не справляется с простой задачей — сделать так, чтобы у вас всегда было отличное настроение? Почему упорно ставит подножку вашим чувствам? Тем более странно, что мы живем в условиях изобилия, от которого у большинства королей, королев, императоров и фараонов прошлого дух бы перехватило. Мы искоренили голод

и войны во многих частях света. Мы живем дольше и здоровее, чем когда-либо. Если нам хоть на секунду стало скучно, то все знания и развлечения планеты от нас на расстоянии одного нажатия кнопки.

Несмотря на это, многие страдают от депрессии. В Швеции каждый восьмой взрослый принимает антидепрессанты. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) подсчитала, что 284 миллиона человек в мире страдают от тревожных расстройств, а 280 миллионов — от депрессии. Высказываются опасения, что в ближайшие годы депрессия выйдет на первое место среди всех заболеваний.

«Почему на душе у нас так плохо, когда все вроде хорошо?»

Этот вопрос волновал меня на протяжении всей моей профессиональной жизни. Неужели у 284 миллионов человек больной мозг? Неужели у каждого восьмого взрослого нехватка нейромедиаторов? Но только когда я осознал, что надо исходить не из нашего нынешнего состояния, а из того, где мы были раньше, мне открылся новый способ мышления. Такой подход помогает глубже понять наши чувства и открывает новые пути для улучшения эмоциональной жизни.

Думаю, ответ на вопрос «Почему на душе у нас так плохо, когда все вроде хорошо?» следующий: мы забыли, что мы биологические существа. Мы забыли, что заставляет нас хорошо себя чувствовать. Именно поэтому мы посмотрим на чувства и психологическое самочувствие «глазами» мозга и постараемся разобраться, почему он работает так, а не иначе. В результате общения с тысячами пациентов я понял, насколько ценны эти знания. Они дают глубинное понимание того, чему следует отдавать предпочтение, если хочешь достичь максимального психологического благополучия. Этого можно добиться, если хорошо знать самого себя и проявлять доброту по отношению к самому себе.

Почему мне плохо, когда все вроде хорошо

Сначала мы посмотрим, что происходит в мозге при самых распространенных психических проблемах — депрессиях и тревожных состояниях — и почему их можно считать признаком здоровья, а не болезни. Затем подумаем, как справиться с этими проблемами. Далее рассмотрим, действительно ли психологически мы чувствуем себя хуже, чем раньше, и как на это влияет биологический подход к эмоциям. В конце попытаемся выяснить, что же делает нас счастливыми.

Но давайте начнем сначала — в буквальном смысле этого слова.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

