

КНИГА ГОДА ПО ВЕРСИИ FINANCIAL TIMES & SUNDAY TIMES

# Мозг знает, почему тебе плохо

Как перестать  
стрессовать  
и получить  
свои гормоны  
счастья

Перевод  
Екатерины  
Петровой

КАМИЛЛА ХОРТ

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

МИФ

## **Эту книгу хорошо дополняют:**

### **Гормоны счастья**

Лоретта Грациано Бройнинг

### **Mindfulness**

Эллен Лангер

### **Почему никто не сказал мне об этом раньше**

Джули Смит

### **Почему все идет не так**

Анна де Симоне, Ана Мария Сепе

### **Почему мне плохо, когда все вроде хорошо**

Андерс Хансен

*Почему-терапия*

Камилла Норд

# Мозг знает, почему тебе плохо

Как перестать стрессовать  
и получить свои гормоны счастья

Москва

МИФ

2024

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

УДК 612.82:612.067  
ББК 88.75я9  
Н82

Научный редактор Кристина Бетц

*На русском языке издается впервые*

**Норд, Камилла**

Н82 Мозг знает, почему тебе плохо. Как перестать стрессовать и получить свои гормоны счастья / Камилла Норд ; пер. с англ. Е. Петровой ; науч. ред. К. Бетц. — Москва : МИФ, 2024. — 272 с. — (Почему-терапия).

ISBN 978-5-00214-443-3

Почему мы испытываем радость? Откуда берется мотивация? Как связаны удовольствие, боль и мозг? Нейробиолог Камилла Норд популярно рассказывает о нашем организме, психике и о том, как мы можем улучшить психическое здоровье.

Книга для всех, кто интересуется психологией и современными исследованиями в области мозга.

УДК 612.82:612.067  
ББК 88.75я9

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 978-5-00214-443-3

© Camilla Nord, 2024  
© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «Манн, Иванов  
и Фербер», 2024

# Оглавление

|                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Предисловие .....                                                                        | 9   |
| Часть I. Как мозг формирует<br>ваше психическое здоровье .....                           | 21  |
| Глава 1. Эмоциональные пики:<br>удовольствие, боль и мозг .....                          | 23  |
| Глава 2. Ось «тело — мозг» .....                                                         | 55  |
| Глава 3. Учимся ожидать благополучия .....                                               | 85  |
| Глава 4. Мотивация, драйв и хотение .....                                                | 104 |
| Часть II. Как улучшить психическое здоровье<br>с помощью мозга .....                     | 125 |
| Глава 5. Плацебо и ноцебо .....                                                          | 127 |
| Глава 6. Как работают антидепрессанты? .....                                             | 140 |
| Глава 7. Как психотерапия меняет мозг .....                                              | 159 |
| Глава 8. Электричество и чувства .....                                                   | 181 |
| Глава 9. Существует ли<br>психически здоровый образ жизни? .....                         | 200 |
| Глава 10. Изменчивая природа<br>психического здоровья<br>и психических расстройств ..... | 225 |
| Благодарности .....                                                                      | 239 |
| Примечания .....                                                                         | 241 |

# Предисловие

Радость — чисто человеческое безумство.

*Зэди Смит*

## Когда вы в последний раз испытывали чистую радость?

Я выходила замуж летом 2019 года, в 29 лет. Мы планировали церемонию в небольшом лесочке рядом с Кембриджем. Я вовремя успела: через год, когда мои ровесники бросились связывать себя брачными узами до того, как им стукнет тридцать, началась пандемия, и свадьбы повально отменяли, переносили или приглашали только свидетелей. Вечером накануне моей церемонии пошел дождь, и в два часа ночи разразилась настоящая библейская буря. В масштабе Вселенной небольшая трагедия. Однако я провела бессонную ночь, с ужасом представляя мокрые столы, стулья, тюки сена и диваны-канопе, а также наших родителей по колено в грязи, рассуждающих о том, как неразумно устраивать торжество на открытом воздухе в разгар британского лета.

На следующий день в лесу ничего уже не напоминало о дожде. Солнечный свет струился сквозь листву и падал на родственников, которых я и не чаяла увидеть на своей свадьбе. Я посмотрела на свою вторую половинку, и следующие десять часов наслаждалась абсолютным счастьем, пока не пошла спать (я заснула как убитая, и не слышала, шел ли дождь этой ночью).

Радость эфемерна и неизмерима. Она настигает нас редко и внезапно; это нечто исключительное, в разы превосходящее все, что можно вообразить в повседневной жизни. Радость не длится сутками напролет. В обычный день мы испытываем хорошее и плохое, ожидаемое и неожиданное, удивительный успех и непредвиденные потери. Эта книга о психическом самочувствии, которое создает мозг каждого из нас, прогнозируя разнообразную и переменчивую окружающую среду.

Удовольствие, в отличие от радости, можно измерить. Мы испытываем его по крайней мере раз в день<sup>1</sup>. Некоторые исследователи полагают, что удовольствие — основа благополучия. По мнению Аристотеля (по крайней мере, авторство приписывают ему), благополучие зависит от двух условий: удовольствие от настоящего момента и удовольствие от жизни в целом. Первое условие Аристотель называл *гедония* — счастье, приятное чувство. Психологи стремятся измерить гедонию в своих исследованиях. Она также фигурирует в двух других известных определениях счастья: «удовольствие при отсутствии боли» (Иеремия Бентам)<sup>2</sup> и «соотношение моментов радости и боли» (Дэниэль Канеман)<sup>3</sup>. Социологи пытаются выяснить, насколько одна страна счастливее другой, и измеряют *эвдемонию* — удовлетворение от жизни и уровень самореализации. Они ищут ответы на вопросы вроде «Правда ли, что богатые люди больше удовлетворены своей жизнью?». (Ответ: до некоторой степени<sup>4</sup>. См. главу 10.)

Я считаю, что у этих двух составляющих благополучия больше общего, чем различий. По данным исследований, люди, чаще испытывающие удовольствие, более удовлетворены жизнью, то есть эвдемония связана с гедонией<sup>5</sup>. Это неудивительно, ведь мы сами их едва различаем и потому не можем измерить по отдельности. В нескольких странах

гедонию и эвдемонию изучали с помощью опросников, но ответы оказались настолько похожи (коэффициент корреляции 0,96), что возникли сомнения, надо ли их вообще разделять. Более того, ответы в отдельных анкетах по гедонии и эвдемонии с математической точки зрения лучше объяснялись *единым* критерием благополучия, чем двумя его конструктами<sup>6</sup>. И это, возможно, означает, что удовольствие и удовлетворенность жизнью, хотя и отличаются по сути, на практике отражают одну и ту же всеобъемлющую концепцию благополучия.

Как же достичь психического благополучия? На протяжении столетий и даже тысячелетий общество и наука пытаются найти ответ на этот вопрос, но пока тщетно.

В этой книге мы узнаем, что нейробиология говорит о хорошем самочувствии — в короткий отрезок времени и в длительной перспективе. Откуда берется ощущение психического благополучия? Что заставляет нас испытывать удовольствие от маленьких повседневных радостей? Как опыт положительных и отрицательных событий помогает нам сформировать общее представление о жизни как о негативной или позитивной? Как небольшие сдвиги в механизмах, поддерживающих эти процессы, могут ухудшить психическое здоровье и как те же самые процессы корректируются с помощью лекарств, физических упражнений и психотерапии?

## Что такое психическое здоровье?

Я работаю в лаборатории когнитивных и нейробиологических наук исследовательского медицинского совета в Кембридже. Мы изучаем мозговые процессы, влияющие

на психическое здоровье, особенно у людей с диагностированными расстройствами. Когда-нибудь это поможет нам найти или усовершенствовать методы лечения. Ни нейробиологи, ни психологи, ни философы, ни какие-либо другие ученые пока не пришли к единому определению психического здоровья. Вы подумаете, что это мешает мне в исследованиях. Вовсе нет. Большинство нейробиологов не допускают, чтобы философские затруднения стояли на пути научных экспериментов.

Иногда под ухудшением психического здоровья понимают более низкие баллы клинических индексов (измеряющих депрессию, тревожность, стресс и прочие состояния). В других случаях учитываются высокие оценки по показателям благополучия (например, удовлетворенность жизнью), поведение животного или человека, данные активности мозга (работа центров удовольствия, вознаграждения и т. д.). Полная картина психического здоровья должна бы вмещать в себя все эти аспекты, от эмпирических до биологических, а также маршрутную карту.

В этой книге клиническую депрессию, шизофрению, генерализованное тревожное и другие расстройства я называю «психические расстройства». Это медицинский термин, означающий диагностированные заболевания, которые мешают вести нормальную жизнь. В некоторых случаях я использую более общее понятие «проблемы психического здоровья» для обозначения состояний, не соответствующих пороговым значениям традиционных диагностических критериев или не подпадающих четко под единую диагностическую категорию. В любом случае надо учитывать, что многие люди предпочитают называть состояние своего психического здоровья

проблемами или переживаниями, а не расстройствами или болезнями, и наоборот.

Я считаю, что психическое здоровье — это мозг в состоянии, которое можно описать как равновесие. Как известно из биологии, живые организмы выживают благодаря *гомеостазу* — стабильному состоянию организма, не зависящему от внешних факторов (например, температуры окружающей среды). Для поддержания баланса нужно разнообразие: тело потеет, чтобы снизить свою температуру; мы едим сладкое, чтобы повысить сахар в крови, и пьем воду после пробежки. Психическое здоровье тоже нуждается в гомеостазе. Нам необходимо гибко реагировать на изменения среды — как внутренней (например, на душевную боль или инфекцию), так и внешней, ежедневно подкидывающей все новые поводы для стресса.

Равновесие подразумевает, что психическое здоровье улучшает наше функционирование и не влияет на него негативно. Если же психическое здоровье внезапно ухудшается, тогда человек с трудом выполняет повседневные дела, не испытывает удовольствия от общения, перестает радоваться жизни.

## Откуда берется психическое здоровье?

Психическое здоровье определяется множеством различных мозговых процессов: от тех, что связаны с удовольствием и болью, до тех, что отвечают за мотивацию и обучение. Биология мозга и его тесная связь с организмом формируют и поддерживают наше душевное состояние. Возможно, вы пользуетесь какими-нибудь техниками



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

