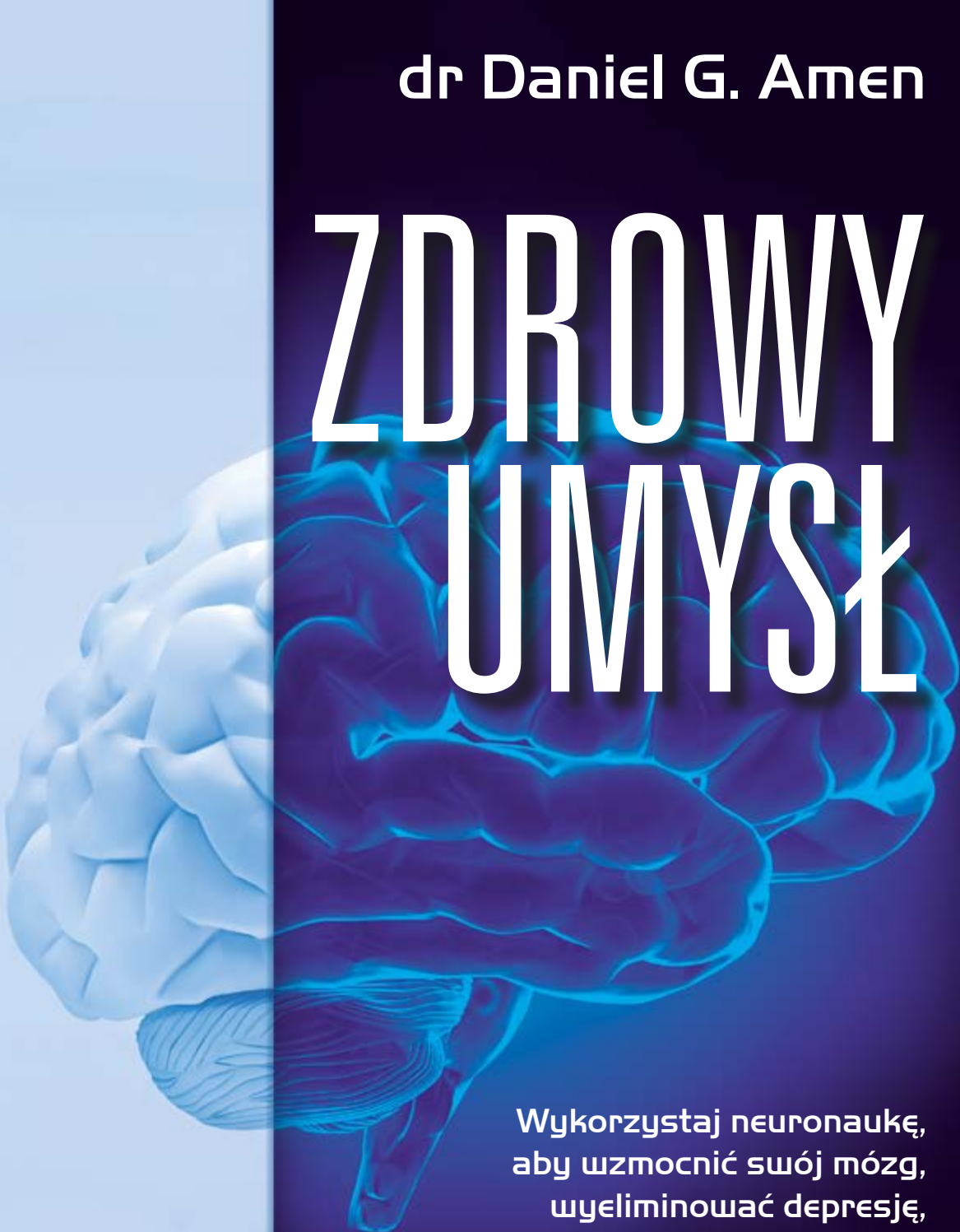


dr Daniel G. Amen

# ZDROWY UMYSŁ




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

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

**ZDROWY  
UMYSŁ**

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 978-83-8168-900-7

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](http://www.vitalni24.pl) – detal

strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://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

<b>Rozdział 1. OD OPĘTANIA PRZEZ DEMONA PO 15-MINUTOWE BADANIE</b>	
Krótką historią diagnozowania i leczenia chorób psychicznych . . .	45
<b>Rozdział 2. CZYNNIENIE NIEWIDZIALNEJ CHOROBY WIDZIALNĄ</b>	
W jaki sposób patrzenie na mózg burzy przestarzałe modele i ukierunkowuje na nowe myślenie . . . . .	65
<b>Rozdział 3. 12 PRZEWODNICZASAD, KTÓRE ZMIENIĄ TWOJE ŻYCIE . . .</b>	95
<b>Rozdział 4. KONTROLUJ SWÓJ MÓZG, A TWÓJ UMYSŁ PODĄŻY ZA TOBĄ</b>	
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 UMYŚŁU

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

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

<b>Rozdział 16. LEKI KONTRA NUTRACEUTYKI</b>	
Co na to nauka? . . . . .	345
<b>Rozdział 17. NIE MOŻESZ ZMIENIĆ TEGO, CZEGO NIE ZMIERZYŁEŚ</b>	
Zapobieganie chorobom zaczyna się	
od zbadania istotnych wskaźników . . . . .	361
<b>Rozdział 18. SZALENIE PROSTA ŻYWNOSĆ</b>	
Dieta, która położy kres chorobom psychicznym . . . . .	371
<b>Rozdział 19. JAK DOKONAĆ PRAWDZIWEJ ZMIANY</b>	
Zdrowie mózgu w całych rodzinach, szkołach, biznesach,	
kościółach i wszędzie tam, gdzie gromadzą się ludzie . . . . .	401
<b>Dodatek A JAK ZNALEŹĆ LEKARZA STOSUJĄCEGO SIĘ</b>	
<b>DO REGUŁ PROGRAMU ZDROWEGO UMYŚŁU . . . . .</b>	<b>407</b>
<b>Dodatek B 10 GENÓW, KTÓRE MOGĄ WPŁYWAĆ</b>	
<b>NA ZDROWIE MÓZGU/ZDROWIE PSYCHICZNE . . . . .</b>	<b>409</b>
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](http://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 odsłon<sup>1</sup>.

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](http://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 wyniki<sup>2</sup>.

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 uwydatniać 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, nie zrównoważeni 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 doskonały<sup>3</sup>. 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”<sup>4</sup>. 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 przytomność<sup>5</sup>. 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 lat<sup>6</sup>.

## Rozdział 4

# KONTROLUJ SWÓJ MÓZG, A TWÓJ UMYSŁ PODAŻY ZA TOBĄ

WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD 4 KRĘGÓW ORAZ ZAPOBIEGANIA  
LUB LECZENIA 11 CZYNNIKÓW RYZYKA

---

*Ona stanie się gwiazdą jeśli znajdzie się w otoczeniu gwiazd.  
Albo pójdzie do więzienia jeśli będzie otoczona osobami,  
które pójdą do więzienia.*

### **MÓJ KOMENTARZ DO MATKI JEDNEJ Z NASTOLETNIICH PACJENTEK**

---

Jeśli chcesz uporządkować swój umysł, musisz najpierw zadbać o zdrowie mózgu. Wyobraź sobie, że idziesz do psychoterapeuty z depresją, niepokojem, zaburzeniem dwubiegunowym albo uzależnieniem. Twój mózg doświadczył fizycznego urazu; ma stan zapalny, wypełniają go substancje trujące, infekcje, brakuje mu neurohormonów, a może jest przepracowany lub, wręcz przeciwnie, brakuje mu aktywności. Spędzasz swój czas, inwestujesz pieniądze, wkładasz wysiłek oraz otwierasz się emocjonalnie próbując uzyskać pomoc, której potrzebujesz, jednak nic nie działa, ponieważ nie jesteś w stanie skupić się, zapamiętać ani przetworzyć pozyskanych informacji. Prawdopodobnie zakończysz terapię i będziesz czuł się zniechęcony i „mniej wart od innych”, którzy pewnie lepiej wychodzą na podobnych praktykach. Będziesz zastanawiał się dlaczego im terapia pomaga, a tobie nie. Jeśli ten przypadek jest ci znany wiedz, że terapia może w rzeczywistości wyrządzić więcej krzywd niż przynieść korzyści, ponieważ zawodzi wtedy postawione oczekiwania oraz marnuje twoje nastawienie. A o to i przykład:





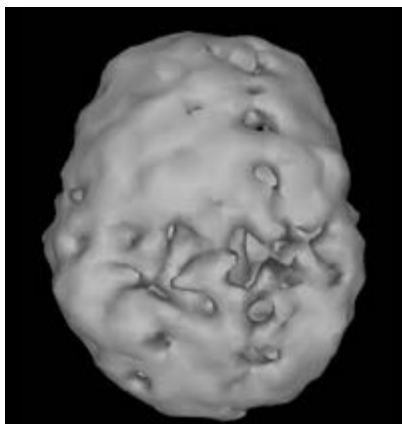
## DAVE I BONNIE

Dave i Bonnie mieli wiele problemów w swoim małżeństwie. Dave łatwo wpadał w złość oraz odczuwał wiele negatywnych myśli, za to Bonnie nie radziła sobie ze swoim zachowaniem. Zdecydowali się pójść na terapię małżeńską do psychologa, w której utknęli na trzy lata. Było to dla nich frustrujące przedsięwzięcie. Podjęli się jej, by się do siebie zbliżyć, jednak wydawało się, że nic nie jest w stanie im pomóc. Sesje terapeutyczne pełne były obwiniania się, sprzeczek, wybuchów oraz ogólnego nieszczęścia. Terapeutka, która była niezwykle doświadczoną lekarką, próbowała, próbowała i jeszcze raz próbowała. Zdiagnozowała u Dave'a mieszane zaburzenia osobowości oraz cechy osoby narcystycznej i aspołecznej wraz z zaburzeniem eksplozywnym przerywanym. Jednak żaden ze standardowych sposobów leczenia, strategii oraz narzędzi do budowania relacji nie pomogło w wykonaniu postępu w terapii. Po długim rozważaniu, lekarka zdecydowała się wystawić tej parze jedynekę z małżeńskiej terapii. Powiedziała im, że jej zdaniem to czas na rozwód. Po tych wszystkich latach, włożonym wysiłku i wydanych ponad 25 tysiącach dolarów na próbę naprawy małżeństwa, Dave i Bonnie nie zgodzili się na złożoną propozycję, a terapeutka powiedziała im o ostatnim rozwiązaniu, które być może przyniesie poprawę. Powiedziała im o Klinice Amena, w której to jedni z jej najtrudniejszych pacjentów znaleźli niezbędną pomoc.

Po przeprowadzeniu ewaluacji nasz zespół wykonał skany SPECT mózgu Dave'a i Bonnie. Skan Bonnie był zdrowy. Jednak skan Dave'a był sparciały i pełen dziur, czyli zawierał ten sam wzór, który obserwujemy u osób nadużywających alkoholu albo narkotyków. To było dziwne, ponieważ Dave powiedział, że nie spożywa alkoholu oraz nigdy nie zażywał narkotyków. W celu upewnienia się postanowiłem zapytać Dave'a o nadużywanie alkoholu oraz spożywanie narkotyków raz jeszcze, ale tym razem w towarzystwie Bonnie, jednak ten znów zaprzeczył.

Zwróciłem się więc do Bonnie po więcej informacji, wiedząc, że alkoholicy są często w fazie wyparcia, a osoby nadużywające narkotyków zwykle kłamią. Jednak ta przyznała, że „mąż nie kłamie. On naprawdę nie pije i na tyle, na ile wiem, nigdy nie spróbował narkotyków. Ale to nie jest jego problem doktorze Amen. On jest po prostu idiotą.” Tak na marginesie, nazwanie go „idiotą” było jej sposobem na oddanie diagnozy terapeutki, która mówiła o mieszanym zaburzeniu osobowości i cechach osoby narcystycznej i aspołecznej, jednak „idiotą” nie był książkową diagnozą.

## TOKSYCZNY SKAN SPECT DAVE'A



Zwróć uwagę na pokurczony, zasuszony wygląd i wielkie „dziury” wskazujące na zmniejszoną aktywność

Zaśmiałem się z komentarza Bonnie. Jednak jeżeli Dave rzeczywiście nie był ani alkoholikiem, ani nie nadużywał narkotyków, to zacząłem natychmiast szukać innych alternatyw dla jego toksycznie wyglądającego mózgu. Mój przyjaciel, psychiatra Harold Bursztajn, który był współdyrektorem programu z zakresu psychiatrii i prawa na Harvardzie, zwykł mawiać, że skany nie zawsze dają ci odpowiedzi; ale uczą cię, by zadawać lepsze pytania. Zacząłem więc szukać w swojej głowie innych potencjalnych medycznych powodów – infekcje mózgu, bliskie utonięcie, niedoczynność tarczycy, anemia, toksyny środowiskowe. Moim następnym pytaniem skierowanym do Dave'a było:

- Gdzie pracujesz?
- Pracuję w fabryce produkującej meble – odpowiedział.
- A czym się tam zajmujesz? – zapytałem.
- Wykańczam meble.
- Czy pomieszczenia są dobrze wentylowane?
- Nie – odpowiedział Dave. – Często jest tam gorąco i cuchnie spalinami.

*O mój Boże pomyślałem. Dave ma mózg osoby zażywającej narkotyki od tych rozpuszczalników, których używa w swojej pracy.* Nawet jeżeli świadomie nigdy nie zażył żadnych narkotyków, chemikalia z tych substancji zjadały jego mózg żywcem. Dave myślał, że chodzi do pracy by zadbać o swoją rodzinę, a tak naprawdę chodził do miejsca, gdzie był zatrutowany.

- Nosisz jakąś maskę ochronną? – spytałem.
- Nie. Powiedzieli mi, że powinienem, ale wydaje mi się zbędna.
- Oh nie – odpowiedziałem. – Naprawdę powinienś. Następne pytanie skierowałem do Bonnie: „Kiedy zaczął być takim idiotą?”

Zastanawiała się przez chwilę. „Nie zawsze byliśmy nieszczęśliwi. Jesteśmy małżeństwem od 15 lat. Wydaje mi się, że te ostatnie osiem lat były trudne. Pierwsze lata były wręcz wspaniałe. On był wtedy inny.” Widziałem, że twarz Bonnie nabrała wyrazu zrozumienia. „Dave zaczął pracować w tej fabryce mebli osiem lat temu. Myśli Pan, że zmiana w jego osobowości wynika z pracy?”

– Z pewnością – odpowiedziałem. – Coś psuje jego mózg i psuje jego zdolność do bycia miłym, troskliwym, empatycznym i kochającym mężczyzną, którego poślubiłaś.

Przekonałem Dave’a żeby wziął sześciomiesięczne wolne w pracy oraz powiedziałem, że pozwolę mu wrócić do pracy jedynie do zakładu pozbawionego toksyn. Po zobaczeniu skanu jego mózgu, w Bonnie zrodziło się nowe współczucie wobec męża. Przeszła od myślenia, że jest idiotą, do myślenia o nim, jako o osobie, która jest w potrzebie i wymaga pomocy i zrozumienia. Kiedy zachowanie danej osoby zmienia się tak drastycznie lub w ogóle nie ma sensu, jak w przypadku Dave’a, ważnym jest by wziąć pod uwagę możliwe wystąpienie problemów zdrowia mózgu jako potencjalnych powodów problemów.

Było dla mnie jasnym, że problem Dave’a nie miał tylko podłoża psychicznego; ale również *biologiczne*. Wiele badań pokazuje, że narażenie na kontakt z chemikaliami i rozpuszczalnikami ma negatywny wpływ na zdrowie mózgu włączając w to nastrój, pamięć oraz koncentrację<sup>97</sup>. Żadna ilość przebytych terapii ani żadna ilość wysiłku Dave’a nie pomogłaby mu wyleczyć objawów uszkodzenia mózgu spowodowanych wdychaniem rozpuszczalników. W rzeczywistości problemem jest to, że żaden terapeuta małżeństw, psycholog czy psychiatra nie zaczynają terapii od mapowania mózgu, które pozwoliłoby im zobaczyć czy ów mózg jest zdrowy lub nie, oraz czy wymaga naprawy. Co więcej, większość z nich nie przygląda się biologii pacjenta, która często ma duży wkład w powstanie problemu. Możemy i musimy działać lepiej.

## **PROGRAM CZTERECH KRĘGÓW ZDROWEGO UMYŚLU KLINIKI AMEN**

W celu zakończenia występowania chorób psychicznych u osób, takich jak Dave – jak również moje siostrzenice, Alizé oraz Amelie, o których opowiadałem ci na początku tej książki – musimy przestać patrzeć na problemy psychiatryczne poprzez pryzmat grup symptomów, a zacząć badać i leczyć całą osobę. PROGRAM CZTERECH KRĘGÓW ZDROWEGO UMYŚLU KLINIKI AMEN został wynaleziony w celu pomocy tobie oraz twoim bliskim

w osiągnięciu długoterminowego zdrowia mózgu/zdrowia psychicznego. Na ten program składają się trzy główne składniki:

1. Optymalizacja czterech kręgów całego życia – biologicznego, psychologicznego, społecznego oraz duchowego (o których będziemy mówić w tym rozdziale).
2. Zapobieganie oraz leczenie 11 głównych czynników ryzyka, które niszczą mózg i kradną ci rozum (o których mowa w części drugiej).
3. Sprecyzowane leczenie dopasowanego do twoich indywidualnych potrzeb, takich jak ADD/ADHD, niepokój, depresja, psychoza oraz bezsenność (o których przeczytasz w części trzeciej).

## CZTERY KRĘGI:

Kiedy zacząłem studia na uczelni medycznej w 1978 roku, nasz dziekan, doktor Sid Garrett wygłosił jeden z naszych pierwszych wykładów na temat tego, jak pomagać ludziom w każdym wieku i z każdym problemem. Powiedział nam, żeby „zawsze myśleć o ludziach jako o całej osobie, nigdy tylko o jej symptomach”. Nalegał żebyśmy przy ocenie stanu danej osoby i jej leczeniu zawsze brali pod uwagę następujące cztery kręgi zdrowia i choroby:

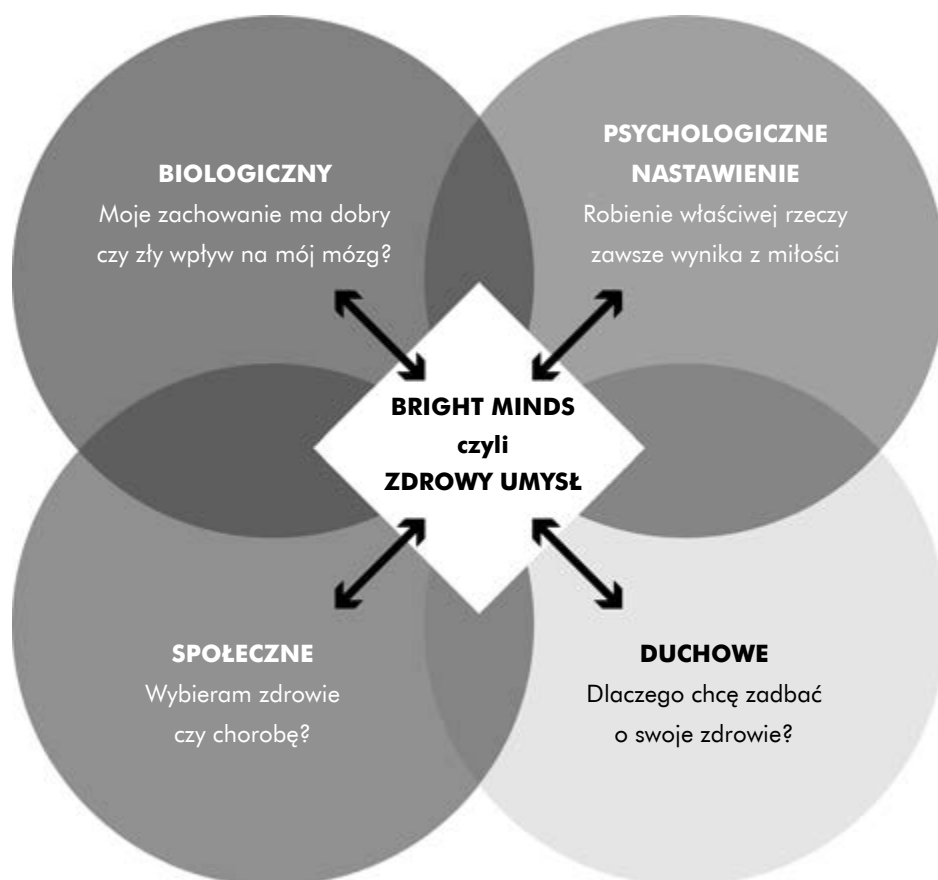
- B Biologiczne:** w jaki sposób funkcjonuje twoje ciało i mózg (ciało),
- P Psychologiczne:** kwestie rozwojowe i to w jaki sposób myślisz (rozum),
- S Społeczne:** wsparcie społecznie i interakcje z innymi oraz twoja obecna życiowa sytuacja (związki),
- D Duchowe:** twoja relacja z Bogiem, planetą, przeszłymi i przyszłymi pokoleniami; oraz twoje ukryte poczucie sensu i celu (dusza)<sup>98</sup>.

W Klinice Amen stosujemy te cztery kręgi jako część naszego zrównoważonego, kompleksowego podejścia do oceny stanu zdrowia pacjenta i jego leczenia. Pisałem o nich w *Zmień swój mózg, zmień swoje życie*. Każdy z tych czterech kręgów wchodzi w interakcje z 11 czynnikami ryzyka ZDROWEGO UMYŚŁU, o których przeczytasz w części drugiej. To wzajemne oddziaływanie tych czterech kręgów i 11 czynników ryzyka jest naszym przewodnikiem w załagodzeniu chorób psychicznych. Kiedy zignorujesz te cztery kręgi, pozwala to czynnikom ryzyka na wyjście poza kontrolę, które będą następnie spiskować

przeciwko tobie w celu wytworzenia choroby psychicznej. Z drugiej strony, jeśli zadbasz o te cztery kręgi, zmniejszysz tym samym swoje czynniki ryzyka. Zaczną one pracować dla ciebie, by pomóc ci zapobiec albo wyleczyć chorobę psychiczną – nie tylko twoją, ale też tą, która mogłaby pojawić się u następnego pokolenia, nieważne czy chodzi o moje siostrzenice (jak Alizé i Amelie), kuzynów, dzieci czy nawet wnuki.

W tym rozdziale zobaczysz w jaki sposób każdy z czterech kręgów wpływa na twoje zdrowie mózgu/zdrowie psychiczne. Odkryjesz też w jaki sposób współczesne społeczeństwo atakuje te cztery kręgi i przyczynia się do zwiększenia występowania problemów zdrowia mózgu/zdrowia psychicznego. By oddalić te ataki, oferuję ci proste strategie, które pomogą ci zoptymalizować każdy z czterech kręgów. Wszystko zaczyna się od zapoznania się z nimi i dbania o nie, unikając przy tym wszystkiego, co mogłoby im zaszkodzić, by w końcu wdrożyć proste nawyki i zoptymalizować te kręgi.

#### CZTERY KRĘGI PROGRAMU ZDROWEGO UMYŚLU



- B** blood flow, czyli **Przepływ krwi**
- R** retirement/aging, czyli **Emerytura/Starzenie się**
- I** inflammation, czyli **Stany zapalne**
- G** genetics, czyli **Genetyka**
- H** head trauma, czyli **Uraz głowy**
- T** toxins, czyli **Toksyny**
  
- M** mind storms, czyli **Burze umysłowe**
- I** immunity/infections, czyli **Odporność/Infekcje**
- N** neurohormone issues, czyli **Problemy neurohormonalne**
- D** diabetes, czyli **Otyłość cukrzycowa**
- S** sleep, czyli **Sen**

Chciałbym żebyś sobie wyobraził rządzących z dwóch rywalizujących ze sobą królestw. Jeden z nich jest podłym władcą, którego najwyższym celem jest stworzyć i rozprzestrzeniać choroby psychiczne w taki sposób, żeby zniszczyć i kontrolować osoby zamieszkujące w królestwie. W jaki sposób by tego dokonał? Podły władca zwróciłby cztery kręgi przeciwko nam, tworząc zasady i promując zachowanie gwarantujące wzrost czynników ryzyka ZDROWE-GO UMYŚLU (część druga). Drugim z nich jest dobrotliwy władca, który pasjonuje się zakończeniem chorób psychicznych w celu stworzenia efektywniejszych i szczęśliwszych ludzi. Co więc zrobiłby by postawić kres chorobom psychicznym? Dobrotliwy władca zachęcałby ludzi do użycia czterech kręgów w celu poprawy zdrowia mózgu i broniłby zasad oraz zachowań, które pomagałyby zminimalizować występowanie czynników ryzyka.

W tym rozdziale znajdziesz wykresy dla każdego z czterech kręgów, które w szczegółach pokażą wpływ społeczeństwa oraz kroki, które mogą przyczynić się do powstania chorób psychicznych sprawiając cierpienie przyszłym pokoleniem (jak moim siostrzenicom Alizé i Amelie) albo pomóc położyć kres chorobom psychicznym utrzymując w zdrowiu przyszłe pokolenia.

## **B** Krąg biologiczny

Pierwszym kręgiem całego życia i zdrowego mózgu jest biologia – to, w jaki sposób twój mózg i ciało razem funkcjonują. Żeby twoja biologia mogła pracować na najwyższych obrotach, jej cały mechanizm (komórki, połączenia, substancje chemiczne, energia, przepływ krwi i obróbka odpadów) także musi prawidłowo funkcjonować. Mózg jest jak superkomputer, który zawiera zarówno dysk twardy, jak i oprogramowanie. Myśl o kręgu biologicznym, jak

o takim dysku, czyli wszystkich niezbędnych sprzętach i procesorach. To właśnie w nich zawierają się wszystkie czynniki ZDROWEGO UMYŚŁU (które będą po kolei przedstawiane w kolejnych rozdziałach):

- B** blood flow, czyli **Przepływ krwi**
- R** retirement/aging, czyli **Emerytura/Starzenie się**
- I** inflammation, czyli **Stany zapalne**
- G** genetics, czyli **Genetyka**
- H** head trauma, czyli **Uraz głowy**
- T** toxins, czyli **Toksyny**
  
- M** mind storms, czyli **Burze umysłowe**
- I** immunity/infections, czyli **Odporność/Infekcje**
- N** neurohormone issues, czyli **Problemy neurohormonalne**
- D** diabetes, czyli **Otyłość cukrzycowa**
- S** sleep, czyli **Sen**

Kiedy biologia mózgu jest zdrowa, wszystkie te czynniki pracują razem w zgodzie, by zwiększyć twój sukces i dobre samopoczucie. Jeśli chociaż jeden z czynników sprawia ci kłopoty, prawdopodobnie będziesz cierpieł doświadczając przy tym różnych symptomów.

### B KRAĞ BIOLOGICZNY

Podły władca	Dobrotliwy władca
Utrzymywałby biologiczną wojnę w Ameryce czyniąc 88% populacji chora pod względem metabolicznym (Więcej o biologicznych niegodziwościach/występkach w rozdziałach ZDROWEGO UMYŚŁU).	Zaprzestałby biologicznej wojny ciężącej społeczeństwu poprzez stworzenie krajowego programu, który pomógłby ludziom zakochać się w ich mózгах. Zacząłby od szkół, a następnie przeszedł do kościołów, przedsiębiorstw oraz domów seniora – wszędzie tam, gdzie gromadzą się ludzie.

Niestety, populacja Ameryki jest atakowana wojną biologiczną . Jedyne 12% populacji jest zdrowa pod względem metabolicznym<sup>99</sup>. Według badań z 2018 roku, badacze podają że 88% populacji nie zmieściło się w kryteriach dla optymalnego zdrowia:

- obwód talii – mniej niż 114/88 centymetrów u mężczyzn/kobiet,
- ciśnienie krwi – skurczowe mniej niż 120 i rozkurczowe mniej niż 80 mmHg,

- glukoza na czczo – mniej niż 100 mg/dL oraz hemoglobina glikowana A1c mniej niż 5,7%,
- trójglicerydy – mniej niż 150 mg/dL,
- lipoproteina wysokiej gęstości (cholesterol HDL) – więcej niż 40/50 mg/dL u mężczyzn/kobiet,
- nie przyjmowanie żadnych związków z powyższymi lekami<sup>100</sup>.

Nic dziwnego, że tak powszechne są choroby psychiczne. Twój mózg jest organem powiązanim z resztą organów w ciele. Kiedy twoje ciało jest niezdrowe, wpływa to na zdrowie twojego mózgu, a raczej na jego brak. Piosenkarka Demi Lovato, która otwarcie mówi o swoim zaburzeniu dwubiegunowym, publicznie zachęcała ludzi do przyglądania się przyczynom biologicznym stojącym za ich zaburzeniami psychicznymi. W 2015 roku udzieliła wywiadu dla magazynu „People” „Problem z chorobami psychicznymi jest taki, że ludzie nie patrzą na nie jak na fizyczną chorobę. Kiedy się nad tym zastanowisz, to zauważasz, że tak naprawdę to mózg jest właśnie najbardziej złożonym organem w ciele. Musimy więc traktować te choroby, jak choroby fizyczne i brać je na poważnie.”<sup>101</sup>



W kręgu biologicznym, każdy z czynników ZDROWEGO UMYŚLU może stworzyć chorobę psychiczną.

## B KRĄG BIOLOGICZNY

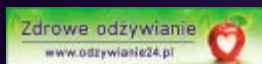
Kroki, które prowadzą do wytworzenia choroby psychicznej... i cierpienia moich siostrzenic Alizé i Amelie	Kroki do zakończenia chorób psychicznych... i utrzymania moich siostrzenic Alizé i Amelie w zdrowiu
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie dbaj o swój mózg.</li> <li>2. Angażuj się w nawyki, które uszkadzają twój mózg i promują czynniki ryzyka ZDROWEGO UMYŚLU (sprawdź część drugą).</li> <li>3. Unikaj regularnego powtarzania nawyków poprawiających zdrowie mózgu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kochaj swój mózg.</li> <li>2. Unikaj wszystkiego, co krzywdzi twój mózg (tak, jak czynniki ryzyka ZDROWEGO UMYŚLU z części drugiej).</li> <li>3. Zaangażuj się w regularne powtarzanie nawyków poprawiających zdrowie mózgu (o których nauczysz się dzięki tej książce).</li> </ol>





**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!**

Cena: 69,60 zł

ISBN: 978-83-8168-900-7



9 788381 689007