

 [instagram.com/harmonija_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)
 [facebook.com/harmonija_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:

Daniel G. Amen, MD

Feel Better Fast And Make It Last: *Unlock Your Brain's Healing Potential to Overcome Negativity, Anxiety, Anger, Stress, and Trauma*

Copyright © 2018 by Daniel G. Amen, MD. All rights reserved.

Author photograph by Lesley Bohm, copyright © 2013. All rights reserved.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2026

With permission of Tyndale House Publishers. All rights reserved.

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Jadranka Đerić Počuča

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJNER KORICA:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2026

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

Dr Danijel Ejmen

KAKO DA SE
BRZO
OSEĆATE BOLJE
— | —
DA TO POTRAJE

HARMON**IA** NIJA

Knjiga *Kako da se brzo osećate bolje – i da to potraje* daje vam najnovije fascinantne i važne neuronaučne informacije o tome kako da popravite raspoloženje, stišate anksioznost i poboljšate opšte zdravlje mozga. Toplo je preporučujem.

ENDRU NJUBERG, DR MED

Univerzitet Tomas Džeferson; koautor dela *How God Changes Your Brain*

Život je pun izazova za svakoga. Međutim, suprotno onome što možda mislite, ti događaji ne treba da vas onesposobe da budete srećni i radosni. U knjizi *Kako da se brzo osećate bolje – i da to potraje* dr Danijel Ejmen nam daje moćan niz alata pomoću kojih možemo da usmerimo svoj mozak daleko od očaja i boli ka prostoru sreće, zahvalnosti i ljubavi. Ova knjiga je uistinu dragocen dar.

DEJVID PERLMUTER, DR MED

Autor bestselera „Njujork tajmsa” *Grain Brain and the Grain Brain Whole Life Plan*

Pravo je zadovoljstvo čitati ovu knjigu, priručnik pun korisnih informacija, koje će pomoći našem mozgu, životu i navikama. Pomogla je svima nama koji smo je pročitali.

ENDRU KEMBEL, DR MED

Glavni urednik, *Advances in Mind-Body Medicine*

Kako da se brzo osećate bolje – i da to potraje je upravo knjiga o mozgu koju ćete želeći da čitate ove godine. Sa doktorom Danijelom Ejmenom radim poslednjih dvadeset pet godina i ova knjiga je njegovo najzujbudljivije delo. Želite li da otkrijete tajne kvantne promene? Ako želite da promenite život iz korena, napravite praktične korake opisane u ovoj knjizi, koji će vam pomoći da se brzo i trajno osetite bolje. Ova knjiga će vam pružiti sve što vam je potrebno da trajno promenite svoj mozak. Ova knjiga je vaš priručnik za transformisan život!

DR ERL HENSLIN

Klinički psiholog i autor dela *This Is Your Brain on Joy*

Danijel je naučio mene (i bezbroj drugih) ključnoj ulozi koju zdravlje mozga igra u našoj karijeri, porodici i ukupnom kvalitetu života. Ako vam je zaista stalo do veza s ljudima u vašem životu, prekinite ono što radite i pročitajte ovu knjigu.

TOD DEJVIS

Direktor za ljudske resurse organizacije FranklinCovey. Autor dela *Get Better: 15 Proven Practices to Build Effective Relationships at Work*, bestselera lista „Volstrit žurnal”

Ova knjiga je vaša mapa za život ispunjen izobiljem! Zamislite da sedite s jednim od najpametnijih, najstrastvenijih doktora na svetu i dobijete personalizovan plan za najzdraviju verziju sebe. To je doživljaj čitanja knjige *Kako da se brzo osećate bolje – i da to potraje*.

Poznavati dr Ejmena znači verovati da vaš život može da bude sve ono što treba da bude. Dok čitate ovu knjigu, imate osećaj kao da sedite s njim u njegovoj ordinaciji i dobijate njegov lični plan za vaš najzdraviji život.

Zdravi ljudi stvaraju zdrave porodice. Zdrave porodice stvaraju zdrav svet. Ako želite pozitivno da promenite svoj život i život budućih generacija, morate pročitati ovu knjigu!

DŽEN ELMKVIST, licencirani bračni i porodični terapeut

Stručnjak za mentalno i relaciono zdravlje i pisac dela *Relationship Reset*

Naše odluke određuju naše rezultate, a naši rezultati određuju naš uspeh. Sve počinje odlukama. Međutim, pitanje je koje su odluke ispravne? Kako možemo da odlučimo da živimo s radošću, kreativnošću i prosperitetom, i oslobodimo se depresije i panike? Zahvaljujući svojim zadivljujućim novim istraživanjem, dr Danijel Ejmen je otključao odgovore. U ovoj knjizi otkrićete nove aspekte sebe, onoga ko ste i ko možete da postanete. Kad shvatite sopstvene emocije i ponašanja, negativno možete zameniti pozitivnom budućnošću. Ova knjiga opisuje plan igre za vaš najdivniji i najispunjeniji život.

SELI HOGSHED

Autorka bestselera „Njujork tajmsa“ i tvorac testa ličnosti

Fascination Advatage

Doktor Danijel Ejmen nastavlja da piše lako razumljive knjige potkrepljene najnovijim istraživanjima i naučnim saznanjima o tome šta je najvažnije za zdrav i srećan mozak. Ovo je njegova najbolja knjiga dosad. Doktor Ejmen nam pokazuje kako svi možemo da imamo dobar mozak, da savladamo glavne životne stresore i podstaknemo zdrav život. Knjiga *Kako da se brzo osećate bolje – i da to potraje* motivisala me je da promenim svoj način života, imajući na umu zdravlje svog mozga. Ova knjiga će biti na spisku obaveznog štiva za sve moje klijente i članove moje porodice.

Delo *Kako da se brzo osećate bolje – i da to potraje* dr Ejmena je knjiga koja vas navodi na razmišljanje i podstiče na promenu, a da pritom ne rađa u vama osećaj krivice već vas edukuje da poželite da živite sa svojim mozgom kao prvim prioritetom.

Nisam mogla da prestanem da čitam ovu knjigu jer je bila pitka, lako razumljiva i imala je veze s mojim životom. Prodrimala me je i pružila mi nove navike da se svakog dana zapitam „Je li ovo dobro ili loše za moj mozak?“, i svakodnevne odluke donosim na osnovu odgovora na pitanje „Hoću li se zbog ovoga osećati dobro sad, ali ne i kasnije?“ Doprinos doktora Ejmena mentalnom zdravlju pomaže nam da poboljšamo svoj život.

ŠERON MEJ, dr filozofije

Osnivač centra Safe Haven Relationship Center i autorka dela
Safe Haven Marriage

Svi smo se našli u situaciji da reagujemo na ovaj ili onaj događaj – i obreli se na mestu gde nikad nismo očekivali da ćemo biti. Ti neočekivani trenuci mogu da probude u nama osećanja anksioznosti, tuge, ljutnje, velikog straha ili brige. Želimo pomoć i, što je najvažnije, potrebna nam je *odmah*. Ne moramo da ostanemo zatočeni u svojoj boli. Jednostavni, praktični i veoma izvodljivi koraci doktora Ejmena mogu da promene naizgled nepromenljivo. Zašto da čekate sutra, da se borite za sutrašnji dan ili mu se nadate kad možete brzo da se osetite bolje već danas?

ŠERI KEFER, doktor filozofije

Autorka dela *Intimate Deception: Healing the Wounds of Sexual Betrayal*

ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI

Informacije u ovoj knjizi rezultat su piščevih godina prakse i kliničkog istraživanja. Informacije u ovoj knjizi su nužno opšte prirode i nisu zamena ni za kakav pregled ni lečenje od stručnog lekara specijaliste. Ako mislite da vam je potrebna medicinska intervencija, molim vas da se što pre obratite lekaru. Priče u ovoj knjizi su istinite. Imena i okolnosti u pričama su izmenjeni radi zaštite anonimnosti pacijenata.

Sadržaj

Uvod: MOGUĆE JE OSETITI SE BOLJE BRZO I TRAJNO: BRAIN-XL PRISTUP	13
---	----

PRVI DEO: „M” JE MOZAK

- 1. Upotrebite mozak da spasete telo i um:**
Brze tehnike kada život deluje nekontrolisano 33
- 2. Strategija koja nedostaje:** Jačanje zdravlja mozga može vam pomoći da se osećate odlično odmah i celog života 61
- 3. Kontrolišite se:** Ojačajte upravljački centar mozga da biste donosili odlične odluke i izbegli one koje vam uništavaju život 85
- 4. Promena je laka – ako znate kako da je izvedete:**
Pretvorite kolotrage u brzu saobraćajnicu ka uspehu 113

DRUGI DEO: „R” JE RACIONALNI UM

- 5. Ovladajte svojim racionalnim umom:** Kako da se osećate srećno i prisutno dok pobeđujete brigu i negativnost 141

TREĆI DEO: „V” SU VEZE

- 6. Isceljivanje veza:** Kako da poboljšate svaki odnos 175
- 7. Prevazilaženje traume i tuge:** Uklonite povrede koje vas progone 205

ČETVRTI DEO: „I” JE INSPIRACIJA

- 8. Stvarajte trajnu radost, i to odmah:** Zaštitite centre zadovoljstva u mozgu da biste živeli sa strašću i svrhom i izbegnite zavisnosti i depresiju 239

PETI DEO: „H” JE HRANA

- 9. Ishrana koja će vam omogućiti da se brzo osetite bolje:** Namirnice koje vam pomažu da se osećate odlično sad i kasnije 267
- 10. Unapređeni suplementi za svaki tip mozga:** Personalizovan ciljan pristup koji će omogućiti da dobijete potrebne hranljive materije 299

ŠESTI DEO: „X” JE FAKTOR X

- 11. Razmišljajte drugačije:** 10 praktičnih lekcija iz 150.000 snimaka mozgova 323

SEDMI DEO: „LJ” JE LJUBAV

- 12. Ljubav je vaše tajno oružje:** Uraditi pravu stvar ultimativni je čin ljubavi prema sebi i prema drugima 357

Dodatak A: Odgovori na česta pitanja o nalaženju više pomoći 371

Dodatak B: Gde vam je potrebna pomoć da biste se brzo i trajno osetili bolje? Brza provera mentalnog zdravlja 387

Dodatak C: Saznajte svoje bitne zdravstvene brojke 397

O autoru 403

Zahvalnice 405

Uvod

MOGUĆE JE OSETITI SE BOLJE BRZO I TRAJNO: BRAIN-XL PRISTUP

*Upravo u svojim najmračnijim trenucima moramo se
usredsrediti da bismo videli svetlo.*

PRIPISUJE SE ARISTOTELU

Svi smo se nekad u životu osećali anksiozno, depresivno, traumirano, skrhanu ili beznadežno. Sasvim je normalno prolaziti kroz teška vremena ili doživljavati periode panike i neraspoloženja, bilo da imamo poremećaj koji se može dijagnostikovati ili ne. Naša reakcija na te izazove u celosti određuje kako ćemo se osećati – ne samo trenutno već i dugoročno.

Svi želimo brzo da zaustavimo duševnu bol. Nažalost, mnogi leče sami sebe energetskim napicima, prejedanjem, alkoholom, drogama, rizičnim seksualnim ponašanjem, izlivima gneva ili traćenjem vremena na besmislene televizijske emisije, video-igre, društvene mreže ili kupovinu. Iako te supstance i ponašanja mogu privremeno da nam olakšaju patnju, najčešće samo produže i pogoršaju probleme – ili izazovu druge ozbiljnije probleme, kao što su padovi energije, gojaznost, zavisnosti, seksualno prenosive bolesti, nesreća, problemi u vezama ili finansijska propast.

Psihijatar sam, istraživač u oblasti snimanja mozga modernim tehnologijama i osnivač klinike „Ejmen”, koja je prema objavljenim stopama uspešnosti u lečenju ljudi s komplikovanim mentalnim poremećajima i oboljenjima otpornim na terapiju, kao što su hiperaktivni poremećaj (ADHD), anksioznost i poremećaji raspoloženja, posttraumatski stresni poremećaj i još njih, među vodećim u svetu. Zahvaljujući tom velikom iskustvu, jasno mi je koliko je bitno da vi znate *šta će vam pomoći da se osećate bolje odmah i kasnije*. U ovoj knjizi istaću strategije koje će vas dovesti do toga da iskusite više radosti, mira, energije i otpornosti, i sad, a i u budućnosti.

Mnogo šta vam može kratkoročno pomoći, ali dugoročno će samo pogoršati duševnu bol ili stvoriti još problema. Ispričaću vam dve priče da bih vam pokazao kako odgovarajućiji lekovi mogu da vas povedu zdravijim, srećnijim putem.

KRIS: POMOĆ SKRHANOJ MAJCI

Kris sam upoznao kad sam držao predavanje na svojoj klinici u severnoj Kaliforniji. Rekla mi je da je dve godine ranije izgubila dvanaestogodišnju ćerku Semi, koja je umrla od raka kostiju. Kris nije ni slutila koliko će joj teško pasti ćerkina smrt. Svake večeri kad bi legla u krevet, u mislima su joj se iznova i iznova odigravali ćerkina bolest i smrt. U nastojanju da izađe na kraj s tim i umiri um, Kris je sve više jela i pila alkohol, ali ujutru bi se uglavnom budila u panici i dane provodila s tim užasom. Osećala se toliko beskorisno i depresivno da je potajno planirala da se ubije na dvogodišnjicu Semine smrti.

Samo nekoliko nedelja pre te godišnjice, Kris je bila u poseti sestričnoj prijateljici, koju je opisala kao veoma vitku osobu pozitivnog stava. Kris, visoka jedva sto pedeset i pet centimetara, tada je imala malo više od devedeset kilograma i živela je u tolikom mraku da je zaista mislila da se nikad više neće osmehnuti. „Ta prijateljica je imala primerak knjige *Promenite mozak i promenite život, dnevnik za svaki dan*“, objasnila je Kris. Dok sam je prelistavala, pomislila sam: *Ovo mi se dopada. Ima smisla. Moram početi da tražim vedriju stranu života.* Uostalom, moje odluke su u tom trenutku bile da oduzmem sebi život, da se nasmrtno opijem ili da završim u centru za odvikavanje od alkohola. A bila sam suviše ponosna da bih posetila neki od tih centara.” Kris je otišla kući, sa interneta preuzela svoju knjigu *Promenite mozak i promenite život* i za jednu noć je pročitala od korice do korice. „Još pamtim kako sam se osećala u trenutku kad sam pročitala... da vas alkohol sprečava da osećate empatiju i saosećate sa drugima. Znala sam da treba da vratim osećanja empatije i saosećanje radi ostale svoje dece i muža. Bilo mi je potrebno da nađem način da ponovo budem srećna i cela, i radi njih i radi sebe.”

„Veoma odlučno sam prionula na plan”, rekla je Kris. „U stvari, sprovela sam dvadesetosmodnevno čišćenje. Pobacala sam sav alkohol, nisam jela ništa prerađeno i počela da pijem riblje ulje i vitamin D.” Kris se gotovo odmah osetila bolje. „Za osam dana me nije bilo briga hoću li ikada smršati. Bila sam slobodna! Pošto sam jela namirnice koje su zaista hranile moje ćelije, prestala sam da žudim za hranom i alkoholom. Otarasila sam se dijetalnih napitaka i kole. Prespavala sam noć bez buđenja prvi put posle četiri godine i nisam se probudila u panici.” Posle deset nedelja smršala je jedanaest kilograma i trčala četiri dana nedeljno. Posle pet meseci oslabila je šesnaest kilograma i smanjila obim struka za dvadeset centimetara. Koža joj je bila blistavija i osećala se kao potpuno nova žena. Naravno, nikad neće zaboraviti svoju ćerku, ali Semi nipošto ne bi želela da njena majka toliko pati. Kris sada misli da bi se Semi ponosila njom.

Najbolji trenutak da počnete da se isceljujete jeste pre nego što kriza počne. Kad nalazite sebi izgovore što se loše hranite, pijete alkohol ili pušite marihuanu da biste se izborili sa duševnom boli, samo je produžavate. Nipošto ne dozvolite da vam kriza bude izgovor da povređujete sebe.

Ako ste kao ja, kad patite, želite da se osetite bolje odmah, smesta, brzo! Dok sam stažirao na psihijatriji imao sam divnog supervizora doktora Džeka Makdermota, koji je bio svetski vođa u psihijatriji. Dopadalo mi se kako me je učio da pomažem deci, tinejdžerima, odraslima i porodicama koji pate. U okviru stručne ocene koju mi je dao na kraju godine, napisao je: „Doktor Ejmen je bistar, stručan i brižan lekar, i postaće divan psihijatar; ipak, mora da bude strpljiviji. Hoće da ljudima brzo bude bolje. Tada nisam video ništa loše u želji da ljudima brzo bude bolje, a ne vidim ni sada. To patnici i žele. Niko ne želi da bude strpljiv. Niko ne želi produženi proces. Svako želi da se brzo oseti bolje i da taj osećaj traje.

LEIZA: LEČENJE DEPRESIJE I PROBLEMA S PAMĆENJEM

Leiza, privlačna žena vatrenocrvene kose, imala je pedeset godina kad je prvi put došla na našu kliniku u Atlanti. Gledala

je jednu moju emisiju na državnoj televiziji, pa je dovela sina tinejdžera kod nas zbog ADHD-a jer nije reagovao na terapiju. Odlučila je da i njoj snimimo mozak jer, kako je rekla: „Veoma sam rasejana, stalno kasnim i pamćenje mi je loše... Moj otac i njegova majka su imali demenciju, a ja to ne želim... Zaista se osećam kao da sam u ranim fazama demencije... Dosadilo mi je da budem depresivna i da kinjim sebe zbog toga.” Bila je glumica, a zatim je dvadeset godina zbog majčinstva provela kod kuće. Kako su njena deca počela da se osamostaljuju, poželela je da ponovo glumi, ali nije verovala da može. Jednoj svojoj prijateljici je rekla: „Nikad neću moći da se vratim na posao. Ne mogu ničega da se setim. Ne mogu da se skoncentrišem. Ne mogu ništa da odlučim.”

Dve godine pre dolaska kod nas bile su najproblematičnije godine u njenom životu. Osećala je mnogo anksioznosti dok se borila s poteškoćama u učenju svog sina, ćerkinom depresijom i očevom demencijom, i dok je izlazila na kraj sa svekrvinom smrću. Izložena hroničnom stresu, Leiza je primetila još problema s pamćenjem. Zakazala bi sastanke ili preglede, a zatim zaboravila da se pojavi iako ih je ubeležila u kalendar. Šest meseci pre prvog dolaska kod nas dobila je dijagnozu ADHD-a i *aderal*, ali po njenom mišljenju, nije joj pomogao.

Snimili smo joj mozak SPECT tehnikom (tehnikom jednofotonske emisije kompjuterizovane tomografije) koja pregleda protok krvi i moždanu aktivnost – u biti, kako mozak radi. Na njenom SPECT snimku se video izuzetno smanjen protok krvi kroz ceo mozak, što je bilo veoma zabrinjavajuće, s obzirom na porodičnu anamnezu Alchajmerove bolesti. Naša istraživanja, kao i istraživanja drugih, pokazala su da Alchajmerova bolest i drugi oblici demencije nastaju u mozgu decenijama pre pojave prvih simptoma. Leiza je već bila simptomatična, a na njenom mozgu se videlo da je čeka sudbina njenog oca i bake.

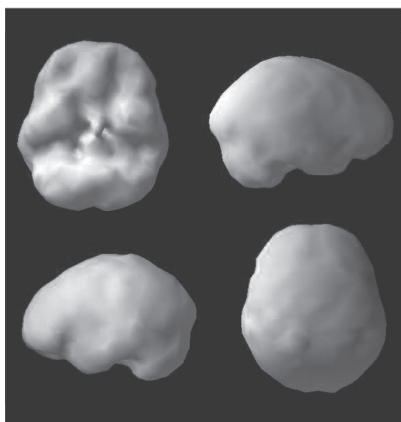
Leizin snimak je bio poziv na buđenje koji joj je bio potreban da bi ozbiljno shvatila da treba da rehabilituje mozak *sada* ako želi da se brzo oseti bolje i na kraju ne padne na teret deci. Bila je motivisana da uradi sve što smo preporučili, uključujući korišćenje suplemenata i hiperbarične terapije

kiseonikom (videti dodatak A, strana 371), koje povećavaju dotok krvi do mozga. Posle nekoliko meseci primetila je značajno poboljšanje raspoloženja, koncentracije i pamćenja. Počela je da odlazi na audicije na televiziji i dobila glavnu ulogu direktorke FBI-ja u televizijskom pilotu. Rekla mi je da ništa od toga ne bi bilo moguće bez rehabilitacije mozga i brige o njemu. Na kontrolnom snimku koji smo napravili dve godine kasnije video se značajan boljitak, što vidamo iznova i iznova u poslednje tri decenije. Vaš mozak može da bude bolje i možete se osećati bolje – a to možemo da vam dokažemo!

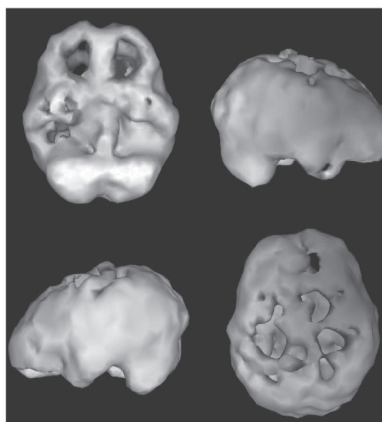
Kako se tumače SPECT snimci

U ovoj knjizi videćete mnoštvo SPECT snimaka pacijenata klinika „Ejmen“.

Uvrstićemo četiri slike; one prikazuju mozak prvo odozdo, zatim u pravcu kretanja kazaljke na satu, zdesna, odozgo, pa s leve strane. Ako želite detaljnije informacije o tome kako izgleda SPECT snimanje i ko bi trebalo da snimi mozak SPECT tehnikom, pročitajte podnaslov „Kad treba da razmislite o tome da snimite mozak nekom funkcionalnom dijagnostičkom metodom, kao što je SPECT?“ na 348. strani.

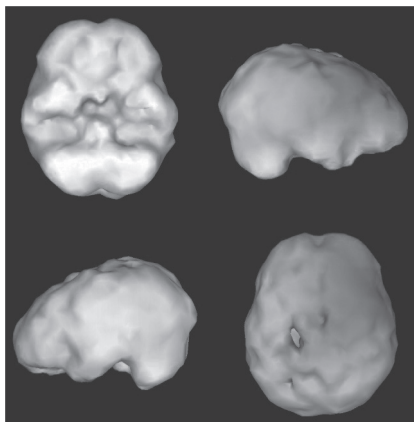


LEIZIN SPECT SNIMAK



Šupljine pokazuju oblasti veoma smanjenog protoka krvi

**LEIZIN SPECT SNIMAK
POSLE TERAPIJE**



Značajno ukupno poboljšanje

**STRATEGIJA KOJA NEDOSTAJE, A OMOGUĆAVA
VAM DA SE BRZO OSETITE BOLJE**

Jedna od najvažnijih tajni našeg uspeha na klinikama „Ejmen” je što se prvo koncentrišemo na razumevanje i lečenje fizičkog rada mozga (hardvera) i na njegovo dovođenje u optimalno stanje, a zatim na njegovo adekvatno programiranje (softver). Oba uvek rade zajedno i ako zanemarite jedno dok radite samo na drugom, biće vam teže da se stalno osećate bolje.

Nažalost, velika većina stručnjaka obučenih da pomažu ljudima koji se bore sa svojim osećanjima veoma malo ili nimalo uči o lečenju mozga i njegovom dovođenju u optimalno stanje, što ograničava njihov uspeh. Nedavno sam držao predavanje pred pet hiljada stručnjaka za mentalno zdravlje i pitao sam ih koliko je njih tokom obrazovanja *išta* učilo o tome kako da dovedu fizičku funkciju mozga u optimalno stanje; manje od jedan posto njih podiglo je ruku.

Lekari još od pedesetih godina 20. veka pokušavaju lekovima da potčine mozak. Rezultati su loši jer prečesto zanemaruju potrebu da prvo smeste mozak u isceljujuće okruženje tako što će se pozabaviti problemima kao što su spavanje, toksini, ishrana, fizička aktivnost i suplementacija. Doktor

Tomas Insel, nekadašnji direktor Nacionalnog instituta za mentalno zdravlje, napisao je: „Žalosna stvarnost je što današnji lekovi pomažu da premalom broju ljudi bude bolje, a malo kome da ozdravi.” Za razliku od antibiotika, koji leče infekcije, nijedan lek za um ništa ne leči. Oni samo pružaju privremeni zavoj, koji spadne kad se psihotropno lečenje prekine, pa se simptomi vrate. Osim toga, mnogi od tih lekova su podmukli; kad počnete da ih koristite, promene vam hemiju mozga tako da morate stalno da ih koristite da biste se osećali normalno. Postoji bolji način. Ova knjiga je priručnik koji vam pomaže da otključate isceljujući potencijal svog mozga kako biste brzo savladali negativnost, anksioznost, ljutnju, stres, tugu i traumu.

Iskreno, i sâm sam kao mlad psihijatar gotovo deceniju potcenjivao zdravlje mozga sve dok naša grupa na klinici „Ejmen” nije pronašla praktičan način gledanja u mozak. Pre nego što smo započeli snimanje mozga 1991. godine posedovao sam obrazovanje i diplomu psihijatra za decu i adolescente i opšteg psihijatra, i dolazili su mi brojni pacijenti, među njima deca, tinejdžeri, odrasli i starije osobe s raznim problemima vezanim za mentalno zdravlje, uključujući depresiju, bipolarni poremećaj, autizam, nasilje, bračne sukobe, loš uspeh u školi i ADHD. Tada sam delovao naslepo i nisam mnogo razmišljao o stvarnoj fizičkoj funkciji mozga svojih pacijenata. Istraživači iz akademskih centara su nam govorili da aparati za snimanje mozga nisu spremni za kliničku praksu – da će možda biti spremni jednog dana u budućnosti.

Voleo sam što sam psihijatar, ali znao sam da nemamo potpunu sliku i da nam nedostaju neki njeni bitni delovi. Psihijatrija je bila, a nažalost i sada je neegzaktna nauka s mnoštvom konkurentnih teorija o uzrocima tegoba koje muče pacijente. Tokom studija medicine i specijaliziranja dečje i adolescentske psihijatrije, učio sam da su psihička oboljenja, iako im zapravo ne znamo uzrok, najverovatnije posledica kombinacije faktora, uključujući:

- Genetiku – ali niko nije znao koji su to tačno geni krivi;

- Abnormalnu hemiju mozga – što nas je navodilo da isprobavamo brojne lekove, ali oni su pomagali samo neko vreme;
- Toksično roditeljstvo ili bolne doživljaje iz detinjstva – ali neki ljudi su cvetali iako su tokom odrastanja trpeli zlostavljanje, dok su drugi venuli;
- Negativne misaone obrasce – međutim, ispravljanje pogrešnih misaonih obrazaca pomagalo je nekim ljudima, a drugima ne.

Nemanje neuroimidžinga stvorilo je psihijatriju „bez mozga”, koja je moju struku držala zaglibljenu u zastarelim teorijama i našim pacijentima nije dozvoljavala da se oslobode stigme. Često sam se pitao zašto svi ostali lekari specijalisti gledaju organe koje leče – kardiolozi, na primer, snimaju srce, gastroenterolozi snimaju crevo, a ortopedi kosti i zglobove – dok se od psihijataru očekuje da nagađaju šta nije u redu na osnovu razgovora s pacijentima. *A bavimo se najsloženijim organom od svih – ljudskim mozgom!* Naši pacijenti nisu ništa manje bolesni od onih sa srčanim oboljenjima, osteoporozom ili karcinomom. Depresija, bipolarni poremećaj, zavisnosti i šizofrenija, sve su to potencijalno smrtonosne bolesti, pa čak i problemi kao što su hroničan stres, anksioznost i ADD mogu da utiču na sve aspekte našeg života.

SNIMANJE MOZGA JE SVE PROMENILO

Godine 1991. za mene se sve promenilo. Moj nedostatak poštovanja za mozak nestao je gotovo u trenu kad sam počeo da gledam mozak svojih pacijenata zahvaljujući dijagnostičkom testu nuklearne medicine po imenu SPECT, pomenu tom u Leizinoj priči na 16. strani. Razlikuje se od skeniranja i snimanja magnetnom rezonancom, koje gledaju moždanu anatomiju ili strukturu. SPECT gleda moždanu funkciju, što je korisno jer funkcionalni problemi gotovo uvek prethode strukturalnim problemima. SPECT je vodeći pokazatelj nevolje, ukazuje na probleme i godinama pre nego što

se pokažu, dok su skener i magnetna rezonanca zakasneli indikatori nevolje koji otkrivaju abnormalnosti kasnije u bolestima. SPECT u biti odgovara na ključno pitanje o svakoj regiji mozga: je li zdrava, nedovoljno aktivna ili hiperaktivna? Na osnovu onoga što vidimo na snimku, možemo stimulisati nedovoljno aktivne moždane regije ili umiriti hiperaktivne suplementima, lekovima, elektroterapijama ili drugim terapijama, koje sve dovode mozak u optimalno stanje. Možemo i da pomognemo pacijentima da obezbede da zdrave regije njihovog mozga ostanu zdrave.

Gotovo odmah pošto sam počeo da gledam snimke, uzbuđile su me mogućnosti da SPECT pomogne mojim pacijentima, mojoj porodici i meni. SPECT snimci su mi pomogli da budem bolji lekar, budući da sam mogao da posmatram moždanu funkciju svojih pacijenata. Mogao sam da vidim je li njihov mozak zdrav, što je značilo da su problemi s kojima su se susretali bili psihološke, socijalne ili duhovne prirode pre nego biološke. Mogao sam da vidim ima li fizičkih trauma od potresa mozga ili povreda glave koje stvaraju probleme u specifičnim moždanim regijama ili postoje dokazi izloženosti toksinima od zloupotrebe droga ili alkohola (zavisnici retko priznaju koliko koriste, ali teško je i dalje poricati kad gledate u oštećen mozak) ili drugim toksinima, kao što su živa, olovo ili buđ. Mogao sam i da vidim radi li mozak mojih pacijenata previše, što je povezano sa anksioznim poremećajima i opsesivno-kompulzivnim sklonostima.

Bio sam toliko ushićen zbog snimanja mozga SPECT tehnologijom da sam skenirao mnoge iz svoje porodice, uključujući svoju šezdesetogodišnju majku, koja je imala jedan od najzdravijih SPECT snimaka koje sam ikad video. Njen snimak je bio odraz njenog života. Kao majka sedmoro dece i baka i prabaka četrdeset četiri unučeta, uvek je svima bila najbolji prijatelj. U trenutku dok ovo pišem ona je šezdeset osam godina u braku s mojim ocem i stalno je puna ljubavi, privržena, usredsređena, uspešna u svakom pogledu, a osim toga je šampionka golf kluba i vrhunski igrač golfa više od pedeset godina. Pošto sam skenirao majku, skenirao sam

sebe i moji rezultati nisu bili toliko dobri. U srednjoj školi sam igrao fudbal i dva puta bolovao od meningitisa kao mlad vojnik, a osim toga, imao sam mnogo navika loših za mozak, recimo to što nisam spavao više od četiri sata noću, imao sam višak kilograma, loše se hranio i bio pod hroničnim stresom kod kuće i na poslu. Kad sam video majčin snimak, a zatim svoj, zaljubio sam se u svoj mozak i zakleo da ću ga poboljšati. Stekao sam i zavist na mozgu, kako je nazivam. Potičem iz porodice u kojoj vlada snažan takmičarski duh i mnogo mi je smetalo što moja šezdesetogodišnja majka ima mozak koji izgleda bolje nego moj, a meni je tada bilo tek trideset sedam godina. Većinu života posle tog trenutka posvetio sam nastojanju da poboljšam svoj mozak i prenesem drugima sve što sam naučio o tome kako se to radi. Kad sam ponovo skenirao svoj mozak dvadeset godina kasnije, bio je mnogo zdraviji.

Sada, gotovo trideset godina pošto smo počeli da gledamo u mozak na klinikama „Ejmen”, izgradili smo najveću bazu podataka na svetu od gotovo 150.000 SPECT snimaka mozga pacijenata iz 120 zemalja. Naš rad nas je jasno naučio da je nezdrava moždana funkcija povezana sa češćom pojavom:

- Tuge
- Anksioznosti
- Straha
- Panike
- Zamućenih misli
- Suicidnog ponašanja
- Nasilja
- Neuspeha u školi
- Slabe koncentracije
- Zavisnosti
- Nasilja u porodici
- Boravka u zatvoru
- Usamljenosti
- Razvoda
- Demencije

Za razliku od nje, zdrava moždana funkcija je povezana sa:

- Srećom
- Radošću
- Energijom
- Otpornošću
- Koncentracijom
- Dugovečnošću
- Vezama
- Postignućem u školi
- Poslovnim uspehom
- Raspolaganjem bogatstvom
- Kreativnošću

Tako izgleda osećati se bolje. Kako vaš mozak bude sve zdraviji, imaćete sve manje problema s prvog spiska i sve više nagrada sa drugog. A kada se te pozitivne lične osobine ustoliče, doživete konstruktivne promene stava, sposobnosti da reagujete na izazove i pronaći ćete smisao.

PRISTUP BRAIN-XL¹

Radi lakšeg pamćenja, poslužiću se mnemoničkim okvirom BRAIN-XL da vas upoznam s najnovijim istraživanjem i našim kliničkim iskustvom kako bih vam pomogao da se brzo i trajno osetite bolje. Najpre želim da vas upoznam sa četiri aspekta zdravlja, koje često delim sa svojim pacijentima: biološkim, psihološkim, socijalnim i duhovnim. Svi oni sarađuju i potrebno je da budemo svesni svakog od njih na putu ka zdravstvenom boljitku. Ukoliko vaši problemi imaju neki suštinski biološki uzrok, recimo genetsko nasleđe ili trajne posledice povrede glave, treba najpre to da rešimo. Ali treba da budemo svesni i psiholoških aspekata, negativnih misaonih obrazaca ili trauma iz ranog detinjstva, kao i načina na koji naše socijalne interakcije i veze mogu da utiču na nas. I na kraju, naše zdravlje može da ima duhovnu komponentu. Kad imamo snažan osećaj smisla – da živimo za nešto veće od nas – nalazimo inspiraciju koja može da nam pomogne da se osećamo bolje. Dok budemo objašnjavali akronim BRAIN-XL, dotaći ćemo sve te oblasti.

Izabrao sam BRAIN-XL jer je poboljšanje zdravlja vašeg mozga osnovna strategija programa, a XL ima mnoštvo sjajnih značenja, uključujući *briljirati*, *izuzetno veliko*, *dodatni teret*, *produžen život* i *dodatna ljubav*. Naravno, niko nije stalno radostan, ali ako znate kako rade vaš mozak, mentalni procesi, društvene veze i duhovna povezanost, i nekoliko strategija koje će poboljšati njihovu funkciju, veći su izgledi da ćete voleti svoj život i osećati se bolje svakog dana. Evo šta znači akronim BRAIN-XL:

¹ Akronim BRAIN-XL u originalnom izdanju čini sastavni deo naslova poglavlja; u prevodu na srpski jezik nije ga bilo moguće dosledno reprodukovati.

„B” je mozak

1. poglavlje: Koristite mozak da spasete telo i um. Kad god osetite da ste tužni, ljuti, nervozni ili da nemate kontrolu, suštinski je važno da imate tehnike za emocionalno spasavanje. Ovo poglavlje će vas upoznati sa šest moćnih postupaka koji će vam pomoći da se brzo osetite bolje.

2. poglavlje: Strategija koja nedostaje. Da biste se brzo osetili bolje i zauvek zadržali taj boljitak, potrebno je da odmah počnete da dovodite fizičku funkciju mozga u optimalno stanje. Ovo poglavlje sažima moja najnovija razmišljanja o tome kako da vam pomognem da imate najbolji mogući mozak, što pre.

3. poglavlje: Kontrolišite se. Jeste li impulsivni, rasejani i neorganizovani... ili promišljeni, skoncentrisani i organizovani? Deo mozga koji određuje koji vam od ovih opisa odgovara jeste *prefrontalni korteks*, smešten u čeonj trećini mozga. Neuronaučnici ga zovu „upravljačkim” delom mozga jer on postupa kao vaš unutrašnji direktor ili šef. Ovo poglavlje će vam pomoći da ojačate svoj prefrontalni korteks kako biste donosili odlične odluke i izbegli one koje vam mogu uništiti život.

4. poglavlje: Promena je laka – ako znate kako da je ostvarite. Vaš mozak voli da radi ono što je uvek radio, čak i kad to nije za vaše dobro. Zatočenost u nekorisnim ponašanjima, zlopamćenje i neproduktivna briga uzrokuju veliku patnju. Duboko u čeonom režnju nalazi se regija po imenu *prednji cingularni girus*, menjač brzina u mozgu, koji omogućava prelazak s misli na misao ili sa ideje na ideju. Kada je ovaj deo mozga zdrav, prilagodljivi ste i fleksibilni, možete lako da prebacujete pažnju i učite iz grešaka. Kada je hiperaktivan, zaglavljujete se u negativnim mislima (opsesijama) ili ponašanjima (zavisnostima), odbijate čak i kad bi pristanak za vas bio dobar i mnogo češće primećujete ono što je pogrešno nego ono što je ispravno. Ovo poglavlje će vam pomoći da taj deo mozga dovedete u optimalno stanje i da kolo-trage zamenite brzom saobraćajnicom ka uspehu.

„R” je racionalni um

5. poglavlje: Gospodarite svojim racionalnim umom. Kada je fizička funkcija mozga zdrava, suštinski je važno da znate kako da ojačate racionalni um. Ovo poglavlje će vam pomoći da steknete mentalnu disciplinu neophodnu da biste se brzo osetili bolje, uključujući eliminisanje ANM (automatskih negativnih misli), smirivanje uma, koncentrisanje na zahvalnost, pa čak i rado prihvatanje neuspeha.

„A” su veze

6. poglavlje: Isceljivanje veza. Veze nam donose najveće radosti i najdublje tuge. Kad su naši odnosi sa drugima izvor stresa ili se raskinu, ljude obuzme nesreća, pa počnu da postupaju kontraproduktivno. Društvene veze su nalik vezama u okviru kompjuterske mreže. Način na koji mozak radi često je delić koji nedostaje u razumevanju zdravih ili teških odnosa, traume i tuge. Ovo poglavlje istražuje kako da koristite mozak da biste poboljšali svaki odnos, što će vam pomoći da se brzo osetite bolje. Znanje ovih informacija može vam pomoći da sačuvate posao, brak, prijateljstva ili veze sa svojom decom – ili sve to.

7. poglavlje: Prevazilaženje traume i tuge. Emocionalna trauma može da se učauri u mozgu i dovede do preopterećenja emocionalnih kola, koje ponekad traje godinama. Ovo poglavlje istražuje zdrave načine uklanjanja povreda koje vas proganjaju.

„I” je inspiracija

8. poglavlje: Stvarajte trajnu radost, i to odmah. Prava inspiracija dolazi iz znanja zašto ste na ovoj planeti i iz razumevanja značenja i svrhe vaših postupaka. Kad znate odgovore na ta pitanja i postupate u skladu s njima, možete radosno proživeti svaki dan. Ljudi koji poznaju svoju svrhu i imaju cilj, zdraviji su, srećniji i duže žive. Ovo poglavlje vam pokazuje kako da zaštitite centre zadovoljstva u mozgu kako biste živeli sa strašću i svrhom, i izbegli zavisnosti i depresiju. Ovo znanje vam može pomoći da se svakog dana osećate radosno.

„H” je hrana

9. poglavlje: Hrana koja će vam omogućiti da se brzo osetite bolje. Vašem mozgu je potreban stalni izvor energije da bi upravljao vašim životom. Zamislimo je kao bateriju koja vaš život napaja energijom. Ovo poglavlje objašnjava koja vam je hrana potrebna (a koju treba da bacite) da biste odmah poboljšali koncentraciju, energiju i raspoloženje.

10. poglavlje: Unapređeni suplementi za svaki tip mozga. Ovo poglavlje daje personalizovan, ciljan pristup unošenja hranljivih materija potrebnih vašem mozgu i telu i detaljne opise dodataka ishrani koje mislim da svako treba da koristi, zajedno sa suplementima posebno namenjenim određenim tipovima mozga.

„X” je faktor X

11. poglavlje: Razmišljajte drugačije. U svakoj datoj situaciji faktor X je varijabla koja najznačajnije utiče na ishod. To savršeno opisuje snimanje mozga koje smo blagosloveni da radimo na klinikama „Ejmen”. Ono je promenilo sve što radimo. Gledanjem u mozak ljudi koji su imali kompleksne probleme ili nisu reagovali na terapiju, stekli smo nove spoznaje koje su često značile razliku između uspeha i neuspeha, izlečenja i zadržavanja bolesti, čak života i smrti. Ovo poglavlje otkriva deset najvažnijih lekcija koje smo naši pacijenti i mi naučili iz snimanja mozga SPECT tehnikom. Nabraja i okolnosti u kojima biste vi ili vaši voljeni trebalo da razmislite o tome da snimate mozak.

„Lj” je ljubav

12. poglavlje: Ljubav je vaše tajno oružje. Ispravno postupanje je ultimativni čin ljubavi prema sebi i drugima. Ovde ćete učiti o epigenetici i o tome kako brigom o svom mozgu i telu možete uticati na buduće generacije. To zaista omogućava da dobra osećanja dugo traju.

JE LI STVARNO MOGUĆE BRZO SE OSETITI BOLJE?

Mnogi ljudi, pa i stručnjaci za mentalno zdravlje misle da lečenje treba da bude dugo, teško i mučno. Smatraju da se, ako

počnete da pijete lekove za anksioznost ili depresiju, obavezujete da ćete ih doživotno piti. Naravno, nekim ljudima će pomoć biti potrebna duže nego drugima, ali moje iskustvo pokazuje da mnogi mogu brzo da se oseće bolje ako pribegnu odgovarajućim ponašanjima i strategijama koje obuhvataju znanje o mozgu i o tome kako da ga dovedu u optimalno stanje.

Razmislite o tome: Znete da možete lako učiniti da se osećate gore gotovo odmah tako što ćete razmišljati o najgorem mogućem ishodu, provoditi vreme sa izuzetno toksičnim ljudima ili sabotirati sva čula groznim zvucima, mirisima, ukusima, dodirima ili prizorima. Možete isto tako lako učiniti da se osećate bolje zahvaljujući jednostavnim odlukama – recimo tako što ćete praktikovati zahvalnost, okružiti se brižnim ljudima i koristiti mnoge druge tehnike koje ću opisati u ovoj knjizi.



Obratite pažnju na štopericu: Naći ćete je pored strategija koje brzo deluju i pomažu da se osećate bolje. Štoperica će pokazati količinu vremena, najviše šezdeset minuta, potrebnu da posvetite toj strategiji da bi počela da deluje. Iako na stranama koje slede postoji mnoštvo korisnih i vrednih strategija, naglasicu one s najbržim dejstvom tako da možete da ih izaberete kad vam je potrebno najbrže olakšanje.

Istina je da živimo u nestrpljivom društvu. Kad ljudi traže pomoć za probleme s mentalnim zdravljem, najčešće dobiju samo jednu terapijsku seansu. Lakne im jer skinu brige sa duše i nauče jednostavne strategije – ili zaključče da im terapija neće koristiti. Čak i kad se posvete terapiji, u proseku najčešće odu na šest do sedam seansi, bez obzira na psihoterapeutovu teorijsku orijentaciju.

Gotovo svako želi da se brzo oseći bolje i istraživanja pokazuju da je to moguće. Od osamdesetih godina 20. veka studije ukazuju na vrednost individualnih terapija. U jednoj studiji individualna seansa hipnoze značajno je smanjila anksioznost i simptome depresije posle aortokoronarnog bajpasa. U drugoj studiji australijski istraživači su otkrili da je šezdeset posto dece i tinejdžera s problemima s mentalnim zdravljem

pokazalo poboljšanje posle osamnaest meseci od samo jedne terapijske seanse. Na 255. strani ispričaću priču o teško skrhanom čoveku kome je pomogla samo jedna seansa sa slavnim psihijatrom Viktorom Franklom, koji je preživeo Holokaust. Komponente individualne terapije pomažu ljudima da iskoriste svoje snage, nude im jednostavna rešenja i pružaju podršku – tri strategije koje ću i sâm davati u knjizi.

Kao psihijatar u poslednje četiri decenije strasno sam posvećen pomaganju ljudima da promene osećanja i ponašanja, i dovedu svoj život u optimalno stanje. Klinike „Ejmen” su se udružile s profesorom B. Dž. Fogom, direktorom Tehnološke laboratorije Univerziteta Stanford i njegovom sestrom Lindom Fog Filips da bismo pomogli svojim pacijentima da promene ponašanje. Oni uče da samo tri stvari dugoročno menjaju ponašanje:

1. Epifanija;
2. Promena u okruženju (šta i ko vas okružuje);
3. Pravljenje sitnih koraka.

Kad je Leiza videla svoj problematični SPECT snimak, bio je to trenutak buđenja i tada je odlučila da ozdravi, isto kao i mnogi naši pacijenti. Kad sam pročitao studiju svog prijatelja doktora Sajrusa Radžija o onome što nazivam sindrom dinosaura (s povećanjem telesne težine veličina i funkcija mozga se smanjuju – s velikim telom i malim mozgom, verovatno ćete izumreti), doživeo sam prosvetljenje i disciplinovao se tako da sam smršao jedanaest kilograma. Međutim, ne morate da čekate prosvetljenje da biste promenili svoje ponašanje. Nije potrebno da doživite srčani udar ili obolite od raka da biste ozbiljno shvatili svoje zdravlje. Većina ljudi može da promeni svoje okruženje (prijatelje, radno mesto, crkvu) ili ljude kojima se okružuje i svi mi možemo da napravimo male promene koje će s vremenom stvoriti zavidljive rezultate.