

HRANĂ PENTRU O MINTE LINIȘTITĂ

Un ghid revoluționar pentru controlul anxietății

Dr. Uma Naidoo



Traducere din engleză de Andreea Călin

Cuprins

Introducere	9
Partea întâi Problema	
1. Lupta cu epidemia globală de anxietate	21
2. Fluturi în stomac	45
3. Imun la anxietate	67
4. Inflamația în creier	89
5. Anxietatea și leptina, hormonul poftei de mâncare	107
6. Pericolele dereglărilor metabolice	121
Partea a doua Soluția	
7. Macronutrienți	139
8. Micronutrienți	167
9. Bioactivii și medicina naturistă	191
10. O sesiune de cumpărături pentru combaterea anxietății	211
Partea a treia Protocolul	
11. Cele șase principii pentru liniștirea minții	237
12. Elaborarea planului tău alimentar pentru combaterea anxietății	249
13. Sfaturi pentru gătit într-o bucătărie calmă	279
14. Rețete pentru o minte liniștită	285
Mulțumiri	325
Note	329

Introducere

Prima mea carte a apărut într-un moment dificil. Data de publicare august 2020 însemna că o lansare pregătită cu atenție a fost complet distrusă în perioada de vârf a pandemiei de COVID-19. Situația din lume evolua așa de repede încât a durat ceva până când turneele virtuale de lansare de cărți și conferințele de la distanță au devenit normalitate, iar mie nu mi-a rămas decât să-mi fac griji că munca mea, prin care comunicam importanța psihiatriei nutriționale, avea să treacă neobservată. Mai copleșitor decât acea preocupare a fost stresul de a mă afla ca medic în prima linie într-o perioadă teribilă de nesigură.

Grație eforturilor eroice ale uimitoarei mele echipe de editori, lansarea cărții mele nu s-a fâsâit așa cum mă temusem că avea să se întâmple. Pandemia a sporit atenția acordată atât sănătății mintale, cât și hranei – până la urmă, multora dintre noi nu ne-a mai rămas altceva de făcut decât să mâncăm și să ne îngrijorăm, să ne îngrijorăm și să mâncăm. Pe măsură ce cartea se bucura de succes, ar fi trebuit să fiu încântată de cum îmi ajuta pe oamenii din toată lumea să înțeleagă mai bine relația dintre mâncarea pe care o consumă și modul de funcționare a creierului. Dar, deși eram recunoscătoare pentru că oamenii citeau și învățau din carte, povara acelor zile de la începutul pandemiei nu s-a ușurat. Din contră, s-a îngreunat. Oricât de ciudat ar părea, după fiecare comentariu, apariție la știri, la televizor și după fiecare recenzie pozitivă, simțeam o panică imensă legată de ce urma. Gândurile despre cum să-mi aduc în continuare contribuția nu mă entuziasmau și nici nu-mi ofe-

reau satisfacție: eram înspăimântată. Am avut senzația că nu puteam să fac față.

Ca psihiatru care și-a petrecut ani întregi diagnosticând anxietatea la alții, știu cum să recunosc indiciile. Le mai simțisem înainte, când am fost diagnosticată cu cancer și m-am confruntat cu un program copleșitor de chimioterapie și alte tratamente. Acea a fost prima mea confruntare evidentă cu propria mea sănătatea mintală și perioada în care am experimentat cu adevărat forța psihiatriei nutriționale. Mâncarea m-a ajutat să-mi calmez anxietatea și să susțin tratamentul medical, punând bazele muncii mele de acum.

Dar asta se simțea diferit. În loc să mă confrunt cu o boală mortală, eram invitată să particip la emisiuni TV și la podcasturi, devenind colegă și împrietenindu-mă cu unii dintre eroii mei medicali și din presă, precum Deepak Chopra. Când mi-am impus să fac un pas în spate și să privesc lucrurile mai în ansamblu, mi-am dat seama că ar trebui să mă consider norocoasă, entuziasmată și recunoscătoare. Dar, cumva, senzația că sunt copleșită și anxietatea erau emoțiile predominante. Pentru a complica și mai mult lucrurile, în pofida faptului că eram atentă la ce mâncam și că-mi făceam timp pentru exerciții fizice, am început să iau în greutate, parțial din cauza stresului și anxietății, dar și ca o consecință a chimioterapiei care făcuse ravagii asupra metabolismului meu. Deși m-am luptat cu percepția pe care o aveam despre mine, nu puteam scăpa de senzația că luarea în greutate îmi submina cumva ideile despre o nutriție sănătoasă, fapt care la rândul său contribuia la starea mea de anxietate legată de participarea la emisiuni și dezbateri.

Pe măsură ce timpul trecea, părea că nimic nu funcționează. Obiceiurile prin care aveam grijă de mine – mâncam atent, făceam meditație, yoga și alte tipuri de exerciții fizice – păreau

toate picături într-un ocean de anxietate. M-am străduit din greu să fiu consecventă cu alimentația, dar, la cum mă simțeam, părea că intrasem pe un regim de cartofi prăjiți și gogoși. Uneori, anxietatea mi se agrava în contextul acestor probleme permanente și mă simțeam complet dezarmată, renunțând zile în șir la exerciții fizice și uitând de alimentația corectă. Grijiile legate de pandemie, cuplate cu toate celelalte, îmi afectau somnul, în timp ce-și făcea apariția coronasomnia. Toate s-au combinat într-un ciclu de spaimă, stres și anxietate care a continuat să se alimenteze singur.

Când a venit momentul să încep planificarea unei cărți noi, am știut imediat despre ce subiect voiam să scriu: anxietate. Afecțiunea de sănătate mintală cea mai diagnosticată din lume ajunsese la mine, iar eu speram că, învățând mai mult despre cercetările de ultimă oră cu privire la legăturile dintre nutriție și anxietate, aveam să fiu în stare atât să-mi controlez propria anxietate, cât și să clarific un subiect atât de urgent și de complicat pentru alții. Prin munca mea în clinică și documentarea pentru prima carte, știam deja ce legătură strânsă exista între anxietate și microbiomul intestinal, dar, pe măsură ce am început să elaborez articole și să scriu o primă variantă a părților de la începutul acestei cărți, am ajuns să fiu uimită de felul în care anxietatea este interconectată cu atât de multe aspecte diferite ale sănătății fizice, inclusiv cu imunitatea, inflamația, reacția la leptină și metabolismul.

Această documentare m-a făcut să mă confrunt cu nivelurile mai profunde ale efectelor anxietății asupra corpului și creierului. Studiarea legăturii strânse dintre anxietate și perturbarea metabolismului mi-a oferit o înțelegere a felului în care aceasta a contribuit la dereglarea metabolismului meu, fapt care a dus la îngrășarea mea enervantă. Iar descoperirea modului în care anxietatea este legată de leptină, hormonul

poftei de mâncare, mi-a oferit o bază pentru a înțelege de ce anxietatea mă făcuse să-mi înfulec mesele, dar cumva să mă simt mai puțin sătulă, chiar dacă mâncam mai mult. Aceasta a fost o rememorare dureroasă a faptului că până și alimentele sănătoase pot fi nocive când nu sunt consumate cu moderație.

Munca la carte mi-a oferit tăria pentru a-mi dubla eforturile de a face pași mici către liniștirea anxietății mele, având încredere că, puse laolaltă, acțiunile mici, simple, urmau să aibă un efect mare asupra felului în care mă simțeam. După ce au fost permise, în condițiile restricțiilor impuse de COVID, mi-am programat sesiuni periodice de masaj și alte tratamente de tip spa care să mă ajute cu atenuarea stresului. Am descoperit un lut amuzant, frumos mirositor, pe care îl luam cu mine în geantă când călătoream pentru a-l folosi pe post de minge de stres când situația mi se părea tensionată. Am ales un miros relaxant de lavandă și arome marine, deoarece oceanul a fost mereu un loc care m-a liniștit. (Găsești rețeta mea de Cocă cu parfum de lavandă la pagina 321). Am reînvățat respirația alternativă pe câte o nară, un exercițiu de respirație din yoga care calmează și relaxează, și am început să o practic zilnic. M-am dus la un profesor de meditație transcendențială ca să-mi îmbunătățesc abilitățile care păruseră amorțite. Deoarece nu mă simțeam apropiată de yoga, am învățat qigong, o veche practică chineză de exerciții fizice care folosește cu blândețe tot corpul, scopul fiind acela de a micșora inflamația din creier și corp. Până la urmă, am reușit să-mi reiau rutina yoga de salut al soarelui, pe care obișnuisem întotdeauna să o folosesc pentru a-mi începe ziua cu energie pozitivă.

Pentru a limita fluxul aparent nesfârșit de obligații și participări la evenimente, am investit într-un sistem de management al timpului pentru iPad-ul meu, care m-a ajutat să-mi organizez zilele veșnic aglomerate. Am început să amân termenele-limită propuse de presă pentru trimiterea unei

opinii sau a unui articol și să particip la podcasturi doar în zilele în care programul meu nu era aglomerat la spital.

Iar în ceea ce privește dieta mea, am redus cele trei căni de cafea zilnice la una și am crescut treptat cantitatea de apă pe care o beam pentru a preveni deshidratarea care poate agrava anxietatea. Am actualizat rețeta de chai* auriu a iubitei mele bunici adăugând și mai multe condimente pentru alinarea anxietății și mi-am propus să o beau în fiecare zi. Asta m-a ajutat să mă regăsesc într-o amintire pozitivă din copilărie, precum și să-i ofer creierului meu fitochimicale bioactive vindecătoare. În afară de faptul că mi-am adus aminte să mănânc cu grijă și să mestec încet hrana, am acceptat ideea că era posibil să am o formă de rezistență la leptină și am început să o tratez prin managementul stresului și prin alegerile mele alimentare. Deși nu mi-am restricționat kaloriile, am avut grijă să nu mănânc cartofi prăjiți sau alte variante nesănătoase pe care le comandau prietenii și familia când am putut să luăm din nou masa împreună. M-am bazat pe legumele crucifere, care sunt sățioase și ajută la contracararea senzațiilor de foame pe care le poate crea un hormon dezechilibrat al poftei de mâncare. Am consumat cât de multe legume cu frunze verzi am putut – atât în salate, cât și într-un smoothie hrănitor în zilele în care făceam exerciții fizice. Am început să port cu mine un amestec sănătos de nuci în caz că mi se făcea foame și dădeam peste vreo gogoasă tentantă! Mi-am impus să mă reconectez la pasiunea mea pentru gătit, elaborând unele dintre rețetele care apar în această carte și descoperind câteva alimente preferate noi, precum inflorescența de broccoli violet care apare pe copertă**.

* Băutură făcută dintr-un amestec de ceai negru aromat, lapte și miere sau zahăr (n.r.).

** Autoarea se referă la coperta ediției în limba engleză (n.r.).

Combinarea acestor tehnici de diminuare a anxietății chiar m-a ajutat să mă simt mai stăpână pe situație și mi-am recăpătat abilitatea de a trăi în prezent și de a mă concentra pe următoarea sarcină. Dar tot nu m-am simțit suficient de împlinită până când nu am trecut prin două evenimente personale diferite.

Deși întotdeauna am muncit din greu în terapia personală pentru a mă elibera de anxietatea legată de experiența mea cu cancerul, nu am înțeles de fapt cât de adânc era înrădăcinată în subconștientul meu. De mai multe ori în fiecare an, m-am dus să-mi fac analizele și investigațiile. În timp ce scriam această carte, m-am dus ca de obicei la unul dintre controalele de rutină. Iar în timp ce se uita pe rezultate, doctorița m-a privit și mi-a spus: „Am vești grozave; analizele sunt normale și te mutăm de la clinica de monitorizare la cea a supraviețuitorilor”. M-am uitat surprinsă și entuziasmată la ea, dar în același timp mi-au dat lacrimile. În timp ce îi mulțumeam cu lacrimi în ochi, am simțit că parcă o greutate imensă mi se ridicase efectiv de pe umeri. Inima a revenit la un ritm normal, respirația mi s-a reglat și, în timp ce mă ridicam, m-am simțit ușoară și liberă.

Când ai trecut printr-o boală cum este cancerul, te trezești în fiecare zi după diagnosticul inițial întrebându-te dacă o să supraviețuiești. La început, e o îngrijorare conștientă și viscerală. Pe măsură ce treci prin diverse etape de îngrijire și tratament, scade în intensitate, dar continuă să fie ceva cu care trăiești de fiecare dată când respiri. Îți trăiești zilele și viața și, în timp, înveți să o ignori, deși rămâne în subconștient. Să o aud pe doctorița mea spunând aceste cuvinte m-a eliberat de cătușele mentale cu care mă obișnuisem așa de mult încât abia mai realizam că sunt acolo. Ghemul dureros din piept mi se relaxa și cumva lumina zilei părea mai puternică. În seara

aceea, s-a schimbat ceva când am luat cina. Nu îmi mai era așa de foame, dar mâncarea avea un gust mai bun. Am putut să mănânc încet și cu atenție și nu am avut nicio problemă să-mi dau seama când m-am săturat.

În timp ce trăiam următoarele zile simțindu-mă semnificativ mai calmă, am avut o întâlnire întâmplătoare care mi-a oferit o altă fărâamă esențială de conștientizare care să mă ajute să mă eliberez de anxietate. Mă vedeam cu o prietenă la cină și m-a întrebat dacă poate să vină cu un vindecător care chiar o ajutase. Eram puțin sceptică, dar reducerea anxietății mele după ce primisem veștile bune m-a făcut să mă simt mai deschisă la experiențe noi și diverse. După cum s-a dovedit, eu și vindecătorul ne-am plăcut unul pe altul din prima clipă. În timp ce discutam la cină, a dedus ceva profund despre viața, pregătirea și trauma mea – ceva ce mereu am ținut bine ascuns.

Am crescut în Africa de Sud în timpul apartheidului. În timp ce politicile apartheid care separau albi de negri sunt bine cunoscute, și familiile indiene erau ținute separate de restul, trăind în condiții inferioare. Copil fiind, nu mă puteam duce la aceleași locuri de joacă sau parcuri de distracții ca și egalii mei albi și a trebuit să merg la alte școli care erau inferioare calitativ prin comparație cu cele pentru albi. Nu cred că la momentul acela am înțeles cu adevărat ce însemna asta – nu sunt sigură că un copil chiar poate să înțeleagă ura și prejudiciul în cea mai pură formă. Dar vindecătorul a reușit să pătrundă în sufletul meu și să mobilizeze câteva emoții pe care nu reușisem să le manifest până atunci. Când crești într-o societate care îți judecă fiecare acțiune în funcție de culoarea pielii, dezvolți o senzație profundă de rușine. Încerci să te ascunzi. M-a făcut să am senzația că succesul m-ar face să fiu vizată și că era mai sigur să mă ascund. Deși terminasem școala printre primii, căpitan al echipei sportive, dansatoare de balet și pia-

nistă, părea că realizările mele nu însemnau mare lucru, fiind surclasate de culoarea pielii mele. Părinții mei mândri aveau un album cu numeroasele mele certificate, trofee și medalii, dar pentru societatea sud-africană albă nu reprezentam mare lucru.

Treptat am început să înțeleg că aceeași senzație se afla și la rădăcina strădaniilor mele actuale cu anxietatea. Era un memento într-o smerenie în fața complexității minții umane. În timp ce oamenii din jurul meu îmi laudau cartea și munca, un gol dureros continua să domnească în mine. Dar, pentru prima oară, părea că aș putea scoate la suprafață acel gol și l-aș putea umple. Uneori e nevoie ca o persoană îndrăzneată să intervină și să identifice o problemă, aducând-o în vizorul atenției conștiente.

Înțelegerea și eliberarea mea de poverile din experiența cu cancerul și cu trauma din copilărie mi-au oferit instrumentul final pentru eliberarea din lupta cu anxietatea și cu problemele metabolice. Presiunea unei cărți de succes și teama de a trăi într-o pandemie globală au părut amândouă mai clare și mai ușor de navigat cu noua mea abordare. Iar în cele din urmă am putut să-mi ajut metabolismul să se reseteze în timp ce mi-am clarificat calea spre alinarea anxietății. Am revenit la greutatea mea normală și am simțit din nou că puteam să mă bucur de viață fără să atârne deasupra mea spectrul îngrijorării.

Toate acestea arată că am scris cartea de față cu grijă și compasiune pentru pacienții mei și din curiozitate profesională pentru un domeniu științific interesant și antrenant, dar am mai scris-o și ca urmare a suferinței din experiența personală. Vedeam din ce în ce mai multă anxietate în fiecare zi în munca mea clinică, citeam despre ea în presă, observam că sunt raportate mai multe sinucideri decât în oricare alt moment din cariera mea. Dar și eu îmi trăiam lupta. Bunăstarea

mintală este pentru toată lumea; anxietatea nu discriminează și ne poate afecta pe oricare dintre noi. Capacitatea de a ne lupta cu anxietatea nu ar trebui să fie doar apanajul celor care au acces la servicii medicale de calitate. Avem nevoie de soluții mai accesibile pentru care să nu fie nevoie de rețete și asigurare. Hrana și nutriția sunt instrumente valoroase care ne pot aduce mult mai aproape de vindecarea anxietății, alături de alte tratamente și descoperiri. Mâncatul e ceva ce toată lumea ar trebui să facă în fiecare zi. Nu ne putem permite să neglijăm o modalitate atât de elementară de a avea o sănătate mintală bună.

Dacă te simți anxios, nu ești singur. În această carte, vom învăța cât de profund este legată anxietatea de creierul și corpul nostru și cum poți folosi forța din vârful furculiței pentru a te hrăni ca să-ți liniștești mintea.

Partea | Problema
întâi

1 | Lupta cu epidemia globală de anxietate

În timp ce scriam această carte, am fost invitată să țin o prelegere la prima conferință de Medicină Integrativă și Personalizată din Londra. A fost o onoare imensă faptul că am fost invitată să vorbesc la o conferință internațională și am fost încântată că organizatorul conferinței era interesat de munca mea. Am acceptat cu modestie, simțindu-mă sigură pe mine să prezint în fața unui grup de clinicieni cu o viziune similară. În mod clar poate fi stresant să vorbești în fața unui grup de medici – mai ales în persoană, după câțiva ani de acomodare cu discuțiile online –, dar am suficientă experiență în situații similare pentru a fi încrezătoare în abilitatea mea de a-mi păstra calmul și atitudinea profesională.

Ce a urmat m-a adus aproape în pragul leșinului. Am primit un e-mail în care eram informată că munca mea atrăsese atenția familiei regale. Alături de alți trei medici americani, eram invitată să mă întâlnesc cu Alteța Sa Regală Prințul de Wales – care între timp a devenit regele Angliei – pentru a vorbi despre activitatea noastră. Sigur era o greșeală. Urma să mă întâlnesc cu Prințul Charles? Cum de era posibil să se întâmple așa ceva?

Anxietatea de care scăpasem ca urmare a invitației inițiale m-a inundat ca jetul unui extingtor. Mi-au transpirat palmele, mintea a luat-o razna și inima bătea de să-mi spargă pieptul. Sindromul impostorului cu care mă luptasem ani întregi și-a făcut apariția. Cu siguranță că Prințul de Wales o să-și dea

seama cine sunt. Avea să fie sfârșitul carierei mele! Creierul meu anxios a distorsionat ceea ce ar fi trebuit să fie un moment atât de pozitiv, transformându-l în ceva complet diferit.

Din fericire, am reușit să-mi controlez sentimentele. Nu puteam lăsa anxietatea să mă facă să eșuez. M-am concentrat pe moment și am făcut câteva exerciții din pranayama, sau yoga respirației. Mi-a luat ceva timp să mă liniștesc și să pot accepta în totalitate situația, dar când am răspuns afirmativ la invitație într-un mod echilibrat și politicos, mă simțeam deja calmă, lăsându-mi loc de entuziasm și bucurie.

Odată ajunsă la Londra, pe măsură ce întâlnirea mea cu prințul se apropia, a trebuit să mă concentrez pe decantarea entuziasmului de frică și anxietate. În dimineața evenimentului, m-am trezit devreme, am meditat și m-am asigurat că beau apă rece care ajută la ameliorarea oricărei deshidratări nocturne, iar răcoarea pare mereu să-mi liniștească mintea și corpul. Am mâncat un mic dejun plin de alimente calmante, precum omletă de tofu cu turmeric și piper negru, cu o garnitură de ciuperci și spanac. Am reușit să rămân calmă și concentrată când peria mea rotativă de păr s-a stricat, chiar dacă ideea unei zile cu o coafură proastă mi-a stricat întotdeauna starea de spirit. În timp ce stabileam ce rochie să port și-mi exersam reverența, am mai făcut exerciții de respirație și m-am folosit de mindfulness ca să nu-mi las gândurile să o ia razna. Deși m-am dus la întâlnire cu niște fluturi în stomac, ce era mai rău din anxietate se liniștise și am putut să pășesc cu încredere.

Probabil vă puteți da seama cum a decurs întâlnirea. Prințul Charles a fost minunat, ca și ceilalți medici prezenți, și am avut o discuție animată despre genul de abordare holistică a sănătății mintale despre care vom discuta în această carte. Nu a fost finalul carierei mele, ci începutul uimitor al unui rol

entuziasmant de ambasador american pentru Colegiul Britanic de Medicină, care a dus la Campania Food for Mood.*

În zborul spre casă din Marea Britanie, m-am gândit la felul în care anxietatea aproape îmi dăduse peste cap un moment decisiv din viață. Poate fi ușor să minimalizăm senzațiile de anxietate, să ne îndemnăm să *fim tari și să depășim momentul*. Cu toate acestea, anxietatea este reală și dăunătoare. Am fost recunoscătoare că mi-am putut calma anxietatea printr-o combinație de exerciții, o înțelegere a modului în care funcționează creierul și o dietă care creează o bază solidă pentru sănătate mintală. Întâmplarea m-a făcut să mă gândesc la pacienții mei care au avut dificultăți similare, fie cu provocări specifice din viețile și carierele lor, fie cu genul de anxietate omniprezentă care se agață de cele mai mici detalii pentru a cufunda lumea în haos.

Toată experiența a fost un memento puternic al recunoștinței pe care o simt pentru faptul că am ocazia de a-i ajuta pe alții să-și îmbunătățească sănătatea mintală și să-și înțeleagă și înfrângă anxietatea cu medicamentul puternic care este hrana.

EPIDEMIA DE ANXIETATE

Asociația Americană de Psihiatrie (APA) derulează diverse tipuri de sondaje de opinie, inclusiv unul lunar recent denumit Healthy Minds Monthly,** care oferă o viziune fascinantă asupra sănătății mintale a americanului de rând.¹ O analiză a rezultatelor sondajului din ultimii câțiva ani scoate în evidență îngrijorări din ce în ce mai mari cu privire la un pomelnic de factori stresanți, atât moderni, cât și pereni: efectele rețelelor

* Hrană pentru o stare de bine (n.t.).

** Sondaj lunar despre sănătatea mintală (n.t.).

de socializare, sănătatea și siguranța copiilor noștri, stresul la locul de muncă și capacitatea de a ne gestiona cheltuielile. În martie 2020, anxietatea a primit un impuls prin răspândirea inopinată a coronavirusului, 48% dintre americani raportând anxietate față de infectarea cu noul virus și mai mulți dintre ei fiind îngrijorați că virusul le-ar putea face rău celor dragi, veniturilor și economiei în general.² Dar, pe măsură ce anxietatea specifică legată de COVID-19 a început să scadă, aceasta a fost rapid înlocuită de preocupări cu privire la revenirea la locul de muncă, războiul din Ucraina, schimbările climatice, inflație și spectrul atacurilor armate.³ În octombrie 2022, 79% dintre adulți au spus că starea sănătății mintale din Statele Unite era o urgență de sănătate publică.⁴

Descoperirile APA sunt doar o picătură într-un ocean de dovezi legate de faptul că trecem printr-o criză de anxietate fără precedent. Anxietatea este tulburarea de sănătate mintală cel mai des diagnosticată în lume, cele mai bune studii epidemiologice pe care le avem indicând faptul că până la 33,7% dintre oameni vor suferi o tulburare anxioasă în decursul vieții lor.⁵ Alte estimări indică faptul că aproximativ 40 de milioane de americani sau 18,1% din populație suferă de anxietate în fiecare an.⁶ Știm că anxietatea tinde să fie mai răspândită la femei decât la bărbați,⁷ precum și că diferențele în nivelul de acces la îngrijire pot duce la apariția unei provocări speciale în tratarea anxietății în comunitățile de culoare.⁸ Mai cu seamă îngrijorătoare este anxietatea în creștere în rândul tinerilor. Între 2016 și 2020, diagnosticalele de anxietate la copii cu vârste între 3 și 17 ani au crescut cu 29%.⁹ Anxietatea este atât răspândită la toate grupele de vârstă încât, în septembrie 2022, US Preventive Services Task Force* a recomandat ca toți adulții cu vârsta sub 65 de ani să fie evaluați pentru anxietate.¹⁰

* Biroul american pentru servicii de prevenție (n.t.).

Dacă citești această carte, bănuiesc că ai o cunoaștere nemijlocită a forței distructive a anxietății sau poate ai văzut cum o chinuie pe o persoană apropiată. Probabil că ești familiarizat cu avalanșa de gânduri, palme transpirate și greață care ajung să-ți facă imposibilă ridicarea din pat și confruntarea cu ce aduce ziua. Dar, pe cât de serioase pot fi simptomele zilnice ale anxietății, tot nu redau toată povestea. Anxietatea îți poate spori riscul de boli de inimă,¹¹ diabet,¹² afecțiuni autoimune¹³ și Alzheimer.¹⁴ Fiind eu însămi o supraviețuitoare a cancerului, am experimentat direct cum te poate lovi anxietatea ca un camion de șase tone care gonește pe Massachusetts Turnpike, complicând procesele de refacere a corpului în urma unei boli grave.

Poate că și mai subtil este faptul că anxietatea pare să se alimenteze singură. La pacienții mei, văd adesea cum grijile se potențează unele pe altele, un factor stresant alimentându-se din altul până când sănătatea mintală alunecă pe o spirală descendentă. În mod clar și eu sunt predispusă la așa ceva – chiar și numai documentându-mă și citind despre aceste statistici, am un ritm accelerat al bătăilor inimii și palmele transpirate. Dar, când mă îndepărtez de ecran, respir adânc și îmi acord un moment de mindfulness, îmi aduc aminte că, în pofida provocării imense a crizei globale de anxietate, nu e momentul să disperăm. Deși poate fi amețitor să mă gândesc la toți oamenii care suferă de anxietate peste tot pe glob, ca psihiatru mă simt încurajată de cunoștințele noastre în continuă dezvoltare despre mecanismele subtile ale creierului uman și pentru înțelegerea felului în care sănătatea mintală bună este un efort de echipă care necesită susținere din tot corpul. Ca psihiatru nutriționist, sunt încântată de dovezile care demonstrează că hrana poate fi un instrument indispensabil în îmbunătățirea sănătății mintale. Iar ca chef, îmi place să vizualizez creativi-

tatea și flerul cu care bucătarii de acasă pot combina ingrediente sănătoase pentru a pregăti mese delicioase, hrănitoare și care luptă cu anxietatea.

Chiar și în timpul unei crize de anxietate fără precedent, cunoștințele noastre despre această afecțiune sporesc rapid, pași cu adevărat imenși fiind făcuți în direcția înțelegerii felului în care anxietatea nu este atât o afecțiune mintală, ci o boală complexă, interconectată, care trebuie tratată printr-o abordare holistică a corpului. În această carte, vom analiza cele mai recente cercetări cu privire la felurile în care anxietatea are originea în creierul, intestinul, sistemul nostru imunitar și în metabolism, toate acestea trebuind să funcționeze corect pentru a ne păstra o minte calmă și o gândire limpede.

CE ESTE ANXIETATEA?

Emoțiile umane sunt complexe. Chiar și cea mai echilibrată persoană din lume tot este asaltată de valuri de emoții, experimentând stări înălțătoare de bucurie și căderi depresive – uneori într-o succesiune rapidă. Întâlnirea mea cu Prințul de Wales ar fi trebuit să fie un eveniment anticipat de care să fiu mândră și la care să mă raportez pozitiv, dar în schimb mintea mea s-a retras într-o anxietate tumultuoasă. De ce?

Studiul emoțiilor este denumit știința afectelor și este unul dintre domeniile psihiatrice cele mai interesante și mai deschizătoare de drumuri. Ipoteze încetățenite demult cu privire la ce se petrece în creier în timp ce sunt declanșate emoții diferite sunt puse la îndoială pe măsură ce apar teorii noi. Chiar și în condițiile dezvoltării bagajului nostru de cunoștințe cu privire la sănătatea mintală, nu avem o înțelegere clară a ce cauzează mai exact anxietatea, dar știm că sunt mulți factori

implicați. În modelul biopsihosocial al anxietății, clasificăm factorii după cum urmează:

- Biologici: genetică, neurochimie (de exemplu, dezechilibre ale neurotransmițătorilor), probleme de sănătate, boli cronice și factori nutriționali;
- Psihologici: trăsături de personalitate, sensibilitate la anxietate, istoric de traumă;
- Sociali: singurătatea, calitatea somnului, abuzul de substanțe.¹⁵

Pentru o anumită persoană, oricare dintre acești factori poate avea o pondere mai mare decât ceilalți, iar oameni diferiți pot reacționa în feluri diferite la același set de factori stresanți. Scenarii care pot provoca o anxietate extremă unei persoane par doar o rutină altora. Iar o strategie de combatere a anxietății care să funcționeze bine la o persoană poate să nu dea aceleași rezultate la altele. Toate acestea se datorează puzzle-ului năucitor și misterios care este creierul uman.

Indiferent de factorii specifici care provoacă anxietatea, aceasta declanșează un anumit set de procese psihologice inconștiente în corpul tău. Pentru a înțelege cum reacționează corpul tău la anxietate, e util să-i înțelegem întâi verișoara, frica. Aceasta este o emoție primară și viscerală cauzată de prezența unui pericol real. Când detectezi pericol prin intermediul unuia dintre cele cinci simțuri, o mică parte din creierul tău, denumită amigdala, este activată și transmite alarma hipotalamusului din apropiere. Acesta este strâns legat de glandele noastre pituitare și suprarenale într-o relație denumită axa hipotalamo-hipofizar-suprarenală (axa-HHS), care produce hormonii de genul adrenalinei și cortizolului și se coordonează cu sistemul tău nervos autonom (SNA) pentru a declanșa o reacție de tip luptă sau fugi.

Efectul combinat al acestui răspuns în lanț la frică este că simțurile tale sunt stimulate pentru a reacționa la amenințare. De exemplu, dacă ești la volan și vezi un camion de șase tone care intră pe banda ta, axa ta HHS și sistemul nervos autonom vor intra în acțiune. Îți va crește ritmul cardiac, pupilele și vasele de sânge se vor dilata, o să respiri mai greu, iar corpul tău va pune energie suplimentară la dispoziția celulelor. Cu aceste puteri sporite, creierul și corpul tău sunt mai bine echipate pentru a reacționa suficient de rapid ca să te poți da la o parte și să eviți un accident potențial fatal.

E ușor de înțeles de ce reacția la frică este utilă – chiar esențială – pentru abilitatea noastră de a supraviețui într-o lume periculoasă. De asemenea, pare firesc să fie programată în circuitele noastre cerebrale – dacă strămoșii noștri ar fi fost mai puțin predispuși să simtă frica, e posibil ca genele lor să nu fi supraviețuit, ca urmare a selecției naturale. Până la urmă, nu doar oamenii manifestă o reacție la frică – vedem mecanisme similare care acționează la animale de fiecare dată când o verușă fuge de un câine prea agitat.

Frica este o subunitate a unei categorii mai largi de reacții fiziologice denumite reacția la stres. În viața de zi cu zi, percepem în general stresul ca pe o tensiune psihologică sau emoțională cauzată de dificultățile cu familia, locul de muncă, resursele financiare sau alte provocări zilnice. Cu toate acestea, în terminologia medicală, stresul are o definiție mai incluzivă; un studiu îl descrie ca fiind „orice stimul intrinsec sau extrinsec care provoacă o reacție biologică”.¹⁶ Conform acelei definiții, camionul care intră pe banda ta este un factor de stres, dar la fel este și îngrijorarea provocată de faptul că trebuie să faci o prezentare la locul de muncă. Deși aceste scenarii reprezintă niveluri diferite de amenințare, ambele provoacă același răspuns de bază în corpul tău, declanșând amigdala și

provocând o cascadă de reacții la stres prin intermediul axei HHS și SNA. Din acest motiv e posibil să ai senzații asemănătoare de panică, agitație, transpirație excesivă și ritm cardiac crescut, fie că ești în pericol imediat sau ești doar agitat cu privire la o sarcină care îți dă târcoale. Deși intensitatea reacției la stres poate să difere, traseele de bază sunt aceleași.

Chiar dacă stresul și anxietatea sunt legate, există o diferență esențială între cele două. Reacția la stres este provocată de stimuli activi la care corpul tău reacționează. La modul ideal, când un factor stresant este îndepărtat, reacția la stres se disipează, iar corpul tău poate reveni la funcția normală. Pe de altă parte, anxietatea este legată de viitor, anticipând amenințări potențiale care încă nu s-au materializat. Creierul nostru este programat să fie în permanentă stare de alertă pentru posibila apariție a problemelor, protejându-ne mereu vigilente bunăstarea. Țasta e un lucru bun, cel puțin în moderație, și formează o altă parte importantă a sistemului nostru natural de apărare, permițându-ne să anticipăm amenințări și să ne ferim de pericole. Dar e ușor pentru creierul nostru să depășească limita și să devină nerezonabilă cu privire la pericolele cu care ne confruntăm, imaginându-și amenințări care nu există sau supraestimând gravitatea celor reale. E posibil să fim anxioși din cauza riscului de a face un accident sau de a ne molipsi de o boală care ne amenință viața precum COVID-19, dar anxietatea poate fi la fel de paralizantă când e legată de muncă, familie sau situații sociale. În mod clar, întâlnirea mea cu Prințul Charles nu mă pune în niciun fel de pericol concret, dar asta nu a împiedicat anxietatea să dea naștere la ideea irațională că această oportunitate imensă avea să ducă cumva la prăbușirea mea profesională.

Indiferent de sursa anxietății noastre, aceste sentimente ne blochează creierul în tipare nefolositoare de reacție la stres,

acaparând resursele valoroase ale minții și corpului nostru, provocând o serie de simptome cognitive și fizice precum concentrare scăzută, gânduri care o iau razna, confuzie, ritm cardiac crescut, amețală și probleme cu stomacul. Aceleași trasee de raționament și reacții psihologice care ne-ar putea ajuta să supraviețuim într-o fracțiune de secundă a unui scenariu de viață sau de moarte devin o greutate nefolositoare pentru creierele și corpurile noastre, privându-ne de o funcție mintală sănătoasă. Iar de vreme ce anxietatea este așa de greu de tratat, e ceva obișnuit ca oamenii să sufere din cauza ei perioade îndelungate – luni, ani sau chiar toată viața lor. Povara vieții într-o stare permanentă de reacție la stres provocată de anxietate poate cauza sau agrava o serie de afecțiuni medicale grave, inclusiv un sistem imunitar slăbit, inflamație cronică și un risc crescut de tulburări metabolice precum diabetul de tip 2.

TEORIA EMOȚIEI CONSTRUITE

Știința modernă a afectelor a deschis căi noi de înțelegere a originii emoțiilor, inclusiv ale fricii și anxietății. De exemplu, Lisa Feldman Barrett, o specialistă în neuroștiințe pe care o respect și admir, a pus la îndoială ideea că emoțiile sunt programate în creierele noastre în miile de ani de evoluție. Printr-o cercetare amplă a reacțiilor faciale, psihologice și neurale la emoție, a elaborat un nou curent de gândire denumit „teoria emoțiilor construite” care afirmă faptul că emoțiile sunt „construite” în creier.¹⁷ În loc să se bazeze pe un circuit înăscut de reacție la amenințări, Barrett afirmă că creierele noastre elaborează în permanență predicții despre lumea din jurul nostru pe baza experiențelor anterioare. În loc să fie o reacție prestabilită și universală la o amenințare, cercetătoarea

susține că frica este, în esență, un comportament învățat, o consecință a faptului că creierul nostru caută în permanență modalități de înțelegere și contextualizare a lumii.

Teoria emoțiilor construite reprezintă o schimbare de paradigmă în știința afectelor, cu implicații profunde pentru toată varietatea de interpretări ale naturii umane. Dar cel mai important pentru scopurile noastre este că scoate la lumină sursa anxietății. În loc să fie o anticipare primară a unei amenințări tangibile în creierul nostru animal, pentru Barrett, anxietatea este în schimb un răspuns predictiv pe care creierul nostru îl compune din experiența anterioară. Când o situație care provoacă anxietate ne face să intrăm în panică, se întâmplă asta pentru că ne-am pregătit creierul pentru a ne panica.

Când m-am confruntat cu ideea de a face cunoștință cu Prințul Charles pentru a vorbi despre munca mea, creierul meu s-a grăbit să construiască emoții legate de posibilitatea unei întâlniri cu o persoană puternică, recurgând direct la anxietate cu privire la toate lucrurile care ar putea să meargă prost, deși nu exista nicio amenințare logică. Cum ar fi fost să mă pot opri din a-mi pregăti anxietatea și să o fi înlocuit în schimb cu entuziasm sau fericire? Teoria lui Barrett lasă loc pentru a face exact asta, reantrenarea creierului pentru a construi emoții pozitive mai degrabă decât negative. Asta poate să pară o gândire idealizată dacă te-ai luptat cu anxietatea toată viața ta. Dar uite cum stă treaba: anxietatea este doar una dintre multele configurații în virtutea cărora poate funcționa creierul tău. Poți schimba această configurație gândind diferit. S-a demonstrat că recontextualizarea, distragerea atenției, acceptarea și mindfulnessul liniștesc anxietatea sau, în cele mai bune situații, îți schimbă reacția predictivă a creierului de la „anxios” la „nerăbdător” sau „prezent”.¹⁸ După cum explică Barrett în prezentarea ei populară de pe TED, nu ești la chere-

mul emoțiilor tale.¹⁹ În timp ce munca lui Barrett se concentrează pe lupta cu anxietatea prin intermediul strategiilor mintale, iar a mea se concentrează pe calmarea minții prin alimentație, suntem amândouă de acord că ai mult mai mult control decât îți imaginezi.

Deși teoria lui Barrett are posibilități uriașe în ceea ce privește strategiile de combatere a anxietății în viitor, abia începem să-i înțelegem implicațiile pe măsură ce specialiștii în afecte colaborează pentru a pune la punct detaliile.²⁰ Momentan, hai să ne preocupăm de unele dintre modalitățile existente pe care practicienii din domeniul sănătății mintale le-au folosit pentru a diagnostica și trata anxietatea.

DIAGNOSTICAREA

Deși anxietatea este cea mai diagnosticată tulburare de sănătate mintală, bănuiala mea este că e semnificativ *subdiagnosticată*. Acest lucru se datorează parțial faptului că multe persoane încă preferă să nu discute despre sănătatea lor mintală, cu atât mai puțin să urmeze un tratament. Pentru fiecare pacient care vine la mine cu probleme de anxietate, sunt convinsă că există alte persoane care se luptă cu probleme asemănătoare și care nu cer ajutor. Dar, în contextul evenimentelor dificile din ultimii ani, m-am bucurat să văd un dialog mai deschis despre anxietate și alte probleme de sănătate mintală. Animatori, atleți și alte persoane publice au vorbit cu sinceritate despre provocările lor de sănătate mintală, iar stigmatul încetățenit legat de suferința cauzată de anxietate începe să dispară.

Când ar trebui să cer ajutor?

Îți dai seama că anxietatea e o problemă serioasă când îți afectează capacitatea zilnică de a funcționa în situații sociale și la locul de muncă. În această carte, vom face cunoștință cu mai mulți foști pacienți ai mei care au ajuns într-un punct în care anxietatea le afecta prietenii, relațiile de familie, succesul la locul de muncă, ba chiar simpla lor abilitate de a pleca de acasă și de a ieși în lume. Pune-ți întrebarea: dacă nu aș fi anxios, oare viața mea socială și profesională ar fi mai bună? Dacă răspunsul este da, atunci e important să găsești o modalitate de a-ți gestiona anxietatea.

Poate fi ușor să-ți minimalizezi sentimentele de anxietate, îndemnându-te să fii tare sau să depășești momentul – asta seamănă de multe ori cu sfatul primit de la alții care e posibil să nu-ți înțeleagă problemele sau care poate au neglijat să aibă grijă de sănătatea lor mentală. Dar te asigur că, dacă dezvălui ce simți și ceri ajutorul unui profesionist din domeniul sănătății mintale, vei avea beneficii pe termen lung și e posibil ca asta să-ți salveze viața; anxietatea gravă poate duce la o incapacitate de a avea grijă de tine, precum și la gânduri de sinucidere și omucidere. În timp ce majoritatea persoanelor anxioase nu vor ajunge niciodată la aceste extreme, cel mai bine e să începi tratamentul înainte ca problema să pară urgentă.

Dacă încă nu ești pregătit să ceri ajutorul unui profesionist în sănătate mentală, vorbește cu medicul tău de familie despre sentimentele tale de anxietate. Acesta va putea să te sfătuiască cu privire la variantele pentru identificarea tratamentului viitor, precum și să te testeze pentru a identifica alte afecțiuni medicale care e posibil să contribuie la anxietatea ta.

Și atunci când oamenii chiar cer ajutor, există provocări legate de modul în care este diagnosticată anxietatea. Ediția