

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Dr. JOSEPH A. ANNIBALI

Vindecarea creierului

CUM SĂ-ȚI
LINIȘTEȘTI
GÂNDURILE,
SĂ AI O MINTE
SĂNĂTOASĂ ȘI
SĂ FII STĂPÂN
PE VIAȚA TA

Traducere din engleză de
Constantin Dumitru-Palcus

Lifestyle
PUBLISHING

CITEST
sănatos

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	11
<i>Mulțumiri</i>	15

Cum să-ți ții creierul în frâu

<i>Introducere</i>	21
Capitolul 1. Echilibrarea creierului.....	29

Gestionarea minții

Capitolul 2. Îvingerea negativității.....	41
Capitolul 3. Rescrierea poveștilor.....	66
Capitolul 4. Metoda mindfulness	89
Capitolul 5. Redresarea relațiilor	112

Abordarea problemelor specifice

Capitolul 6. ADHD, creier plictisit, creier excitabil	147
Capitolul 7. Problemele inimii. Anxietatea.....	173
Capitolul 8. Probleme de dispoziție. Depresia.....	197
Capitolul 9. Cum să scapi de blocaje. TOC.....	225

Capitolul 10. Traumele emoționale și TSPT, întipărite în creier.....	253
Capitolul 11. Echilibrează-ți creierul, întărește-ți voința. Adicția.....	281
Capitolul 12. Vindecarea creierului și a corpului rănit. Leziunile cerebrale și problemele medicale.....	305
Concluzie. Dincolo de minte și creier.....	332
Anexa A. Suplimentele nutriționale	337
Anexa B. Medicamentele.....	342
<i>Bibliografie adnotată</i>	347

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

Cum să-ți ții creierul în frâu

Introducere

Când am întâlnit-o prima dată, Emily, redactoare la o revistă, își rodea cu nervozitate unghiile în timp ce telefonul din geantă îi bâzâia neconținut, anunțând-o de primirea celui de-al nu-știu-câtelea mesaj. Emily mi-a spus că avea dificultăți de concentrare. Conform propriei descrieri, își simțea mintea un stup zumzăitor de gânduri aleatorii. În ultima vreme, spunea ea, claustrofobia îi dădea senzații de sufocare.

Apoi a fost Josh, student, care chiulea de la cursuri și nu mai avea mult până să fie exmatriculat. Stătea pe un scaun din cabinetul meu și încercam să purtăm o discuție. Dar era greu de comunicat cu el pentru că era agitat, evita contactul vizual și bătea permanent din picior. După cum s-a exprimat, mintea îi era „ca un tren de marfă scăpat de sub control“, care mergea atât de repede, încât nu-l mai putea opri.

Corrine, directoare la o companie de publicitate, era și ea mereu în stare de alertă. Jongla cu mai multe probleme de serviciu pe care încerca să le rezolve. În ultima vreme, era îngrijorată de faptul că începuse să încurce detaliile între ele și să uite întâlniri foarte importante. Când am întrebat-o cum se simțea când încerca să se relaxeze, mi-a spus: „Am senzația că am trei posturi de radio care îmi emit simultan în cap“. Totuși, era convinsă că putea să preia și alte proiecte mai mari.

Emily, Josh, Corrine și alți oameni ca ei pot avea diferite afecțiuni, printre care stres, ADHD, anxietate și depresie. Totuși, la un nivel fundamental, experiența pe care ei o descriu și cu care se confruntă este aceeași — ceea ce eu am denumit „creier hiperactiv“. Unii dintre cei care au creierul sollicitat peste măsură vorbesc despre „haosul“ din el; alții simt că le-a luat foc. În esență, în această stare, creierul ne afectează atenția, capacitatea de concentrare, dispoziția afectivă și adesea multe altele. Când avem creierul atât de „ocupat“, suntem distrați, preocupați sau iritabili.

Un creier hiperactiv este mai mult decât doar o descriere sau o senzație. Un astfel de creier este literalmente chiar așa: funcționează mai puțin eficient din cauza propriei activități excesive. Nu reușește să selecteze cel mai bun curs de urmat deoarece nu poate anula toată „sporovăiala mentală“ care îndeamnă la alegerea altor variante. În consecință, acest creier își poate pierde capacitatea de rezolvare a problemelor pentru că este atras în prea multe direcții greșite sau neproductive. De fapt, am început să explorez problema creierelor active când am observat că persoanele care se plâneau de creierul hiperactiv aveau scanări cerebrale care arătau o activitate excesivă într-o anumită regiune a lor, și anume în sistemul limbic.

În calitate de psihiatru-șef la Clinicile Amen din Reston, Virginia, psihiatru autorizat cu experiență de 30 de ani și psihanalist experimentat, am lucrat cu mii de oameni care descriau o senzație comună: un creier supraîncărcat, suprastimulat și foarte agitat, indiferent dacă în ultimă instanță erau diagnosticați cu ADHD, anxietate, tulburare bipolară, tulburare obsesiv-compulsivă sau chiar cu abuz de substanțe ori autism. Mulți oameni vin la cabinetul meu cu

speranța de a învăța să-și găsească liniștea interioară pentru a putea funcționa mai bine în societate.

În această carte vreau să le împărtășesc cititorilor ceea ce le-am spus multora dintre pacienții mei. În timp ce explorăm cauzele fundamentale ale unui creier activ, veți înțelege mai bine ce vi se întâmplă în creier și în minte. Înțelegerea funcțiilor fizice ale creierului vă va ajuta să abordați mai eficient problemele pe măsură ce apar. De o importanță crucială va fi învățarea strategiilor pentru calmarea creierului activ și gestionarea minții. Planurile de acțiune conțin măsuri care se pot aplica imediat.

Mai întâi, vom vorbi despre creier și activitățile sale. Un aspect important este că senzația de creier hiperactiv se corelează de obicei cu „hiperactivitate” în anumite zone ale sale.

Când te simți blocat, cu mintea învârtindu-ți-se la nesfârșit într-un cerc din care nu poate ieși, s-ar putea să fie din cauză că o zonă a creierului denumită cortex cingular anterior este hiperactivă, cu pedala accelerației apăsată la maximum. Când anxietatea a pus stăpânire pe tine, s-ar putea să fie din cauză că o altă regiune din creier, cea a nucleilor bazali, este hiperactivă, accelerând la maximum. Negativitatea, anxietatea, tulburările de dispoziție, toate acestea pot fi puse în lumină de înțelegerea modului în care funcționează regiunile esențiale ale creierului. Înțelegerea a ceea ce se întâmplă efectiv în creierul suprasolicitat este cheia care ne permite să-l domolim și să îmblânzim haosul.

O abordare biologică, neuroștiințifică, ne permite să înțelegem mult mai bine ce se întâmplă în creierele noastre. Dar nu este singurul lucru pe care trebuie să-l cunoaștem. Ca să putem redeveni stăpâni pe creier — și să putem înțelege cel mai bine eul, individul, persoana, sufletul — trebuie să

examinăm și psihologia, și biologia, și mintea, și creierul. În particular, nu trebuie să scăpăm din vedere puterea pe care am dobândit-o de a ne gestiona mintea.

Ținând cont de ceea ce cunoaștem în prezent, gestionarea minții are o importanță crucială și este mai eficientă decât am fi bănuțit vreodată. De ce? Într-un singur cuvânt, *schimbare*. Înțelegem acum mai bine decât în orice perioadă anterioară cât de mult și în câte moduri poate fi modificat creierul și cum se poate transforma în mai bine.

Mulți cred că acest creier uman este dăltuit în piatră, dar de fapt modurile și circumstanțele de viață îl afectează *întotdeauna*. Schimbările creierului pot fi consecința multor cauze, cum ar fi experiențele de dezvoltare, traumele emoționale, abuzul de substanțe, traumele fizice, infecțiile și multe altele. Creierul uman se poate schimba și chiar se schimbă ca urmare a stresului — de exemplu, știm că celule din hipocamp mor când persoana este supusă la un stres prelungit — și de aici riscul altor schimbări negative în viața unei persoane care nu sesizează suficient de repede cât de activ îi este creierul. De fapt, potrivit unui studiu cuprinzător efectuat de Institutul Național pentru Sănătate Mentală din SUA, este de așteptat ca peste jumătate dintre americani să contracteze o boală mentală în cursul vieții. Calmarea creierului hiperactiv reduce posibilitatea ca lucrurile să se înrăutățească.

Dar creierul se poate schimba și în bine, nu doar în rău. Marea descoperire adusă de așa-numita neuroplasticitate autodirecționată este că el nu se află într-o stare fixă, ci mai degrabă într-un flux permanent și că de fapt poți să-ți schimbi creierul în bine. Circuitele pot fi refăcute și hărțile cerebrale pot fi redesenate. Pot lua naștere noi căi neurale pentru adaptarea la funcții sau la medii noi. Oricare ar fi fost

experiențele pe care le-ai avut în copilărie sau mai târziu, este posibil să înveți noi moduri de a gândi, a reacționa și a te comporta. Pot fi stabilite noi patternuri.

În *Vindecarea creierului* îți voi arăta modul în care să-ți re-scrii poveștile negative, să-ți încetinești creierul hiperactiv cu tehnici de *mindfulness* și cum să-ți creezi relații mai sănătoase pentru ca în ultimă instanță să recapeți controlul creierului și al vieții tale, toate acestea crescând probabilitatea de succes și fericire. Vom explora de asemenea gestionarea afecțiunilor care contribuie la un creier hiperactiv, cum ar fi anxietatea, problemele de dispoziție afectivă, ADHD, blocajul și tulburare obsesiv-compulsivă, adicțiile și traume emoționale.

Deși sunt psihiatru și cred fără rezerve în utilizarea medicației psihiatrice atunci când este cazul, tratamentul meu nu începe și nu se termină cu carnetul de rețete. De multe ori este mai bine să se înceapă cu intervenții naturale și integrative, cum ar fi modificări ale stilului de viață, exerciții de *mindfulness*, neurofeedback și suplimente alimentare. Voi examina numeroasele intervenții naturale care îi permit cititorului să-și calmeze creierul hiperactiv fără asistență profesională și fără medicație.

În cuprinsul capitolelor voi da multe exemple de cazuri, abordări, exerciții și sugestii cu ajutorul cărora să poți să înțelegi funcția cerebrală și să găsești metodele cele mai bune de calmare și echilibrare a creierului. Nu există soluții corecte pentru toată lumea.

O observație importantă: uneori, reechilibrarea creierului hiperactiv necesită mai mult decât simpla gestionare a minții tulburate. Trebuie vindecat ce s-a deteriorat. Poate să pară evident că vindecarea creierului trebuie să fie prioritară. Dar se întâmplă adesea ca leziunile creierului să fie

neglijate sau să nu fie căutate cu asiduitate încă de la început. În capitolul intitulat „Vindecarea creierului și a corpului suferind“ de la sfârșitul cărții voi face o descriere a diferitelor leziuni, adesea ascunse, ale creierului și ale corpului care contribuie la un creier hiperactiv.

Muți se lasă ușor convinși că au ajuns să aibă un creier hiperactiv ca urmare a asaltului permanent din partea culturii media, a tehnologiei digitale și a surselor de distragere a atenției din lumea modernă. Nu încapе îndoială că prezența neîntreruptă a acestor surse de distragere a atenției are o influență negativă. Dar un creier hiperactiv nu este strict o consecință a culturii moderne caracterizate de dependența permanentă de dispozitive electronice. Printre factorii ascunși care contribuie la un creier hiperactiv se numără ereditatea, carențele de vitamine, disfuncțiile tiroidiene, toxicitatea cauzată de metalele grele, infecțiile și chiar traumele cerebrale de natură fizică.

Eu îmi evaluez pacienții analizând persoana în întregul ei: condițiile de viață, istoricul medical, regimul alimentar, obiceiurile și activitatea cerebrală. Dacă este nevoie, la unii pacienți folosesc și tehnica de imagistică cerebrală denumită SPECT, descrisă în Capitolul 12, pentru a detecta dezechilibrele în activitatea circuitelor cerebrale, leziunile cerebrale, traumele fizice ale creierului și alte moduri în care creierul poate să fie deteriorat sau să funcționeze defectuos fără cunoștința persoanei în cauză.

Țin să precizez că, deși în cartea aceasta vor exista multe referiri la scanările cerebrale SPECT, nu ai nevoie de o astfel de scanare pentru a beneficia de conținutul cărții. Josh, studentul cu mintea ca un tren de marfă, Emily, cu claustrofobia și incapacitatea ei de a se concentra, și Corrine, directoarea de publicitate care nu se putea relaxa, toți aceștia

au avut de câștigat numai ca urmare a tehnicilor de gestionare: gestionarea negativității, învățarea unor tehnici de *mindfulness* simple și rescrierea poveștilor despre ei înșiși și despre lume, care anterior le dominaseră într-o manieră covârșitoare viețile și relațiile. Instrumentele și metodele prezentate vor fi utile pentru cei mai mulți oameni, indiferent dacă au făcut vreodată scanare cerebrală.

În această carte îți ofer soluții care te vor ajuta să te simți mai bine, să fii mai productiv, să suporti mai puțin stres și să ai o viață mai împlinită. Cu o minte calmă poți găsi claritate, tărie, viziune și speranță. Poți să recapeți controlul creierului suprasolicitat și al vieții. Să începem călătoria!

Echilibrarea creierului

Mulți dintre noi sunt întru câțva familiarizați cu senzația copleșitoare dată de un „creier hiperactiv“. Cu toții trăim zile în care, în loc să ajungem la zi cu rezolvarea sarcinilor, avem impresia că lista acestora nu se mai sfârșește. Exact când reușim să încheiem proiectul la care lucrăm, pe masa noastră de lucru poposește unul nou. Un copil sau un părinte vârstnic se îmbolnăvește, iar sarcina îngrijirii lui cade direct pe umerii noștri. Și tot atunci vine și ultima bomboană de pe colivă: cutia de viteze a mașinii care ne-a slujit cu credință atâția ani a cedat, atrăgând după sine o cheltuială pe care nu ne-o permitem. Toate acestea cumulate ne fac să intrăm într-o stare de hiperexcitație, poate la limita unui atac de panică. Gândurile se învolutează și, în loc să se oprească undeva, continuă să se rotească: Cum o să fac față la serviciu? Cum o să-mi îngrijesc copiii? Cum îmi repar mașina? Cum îmi plătesc facturile?

Ce se întâmplă de fapt în corpul și creierul nostru când trăim senzațiile generate de creierul hiperactiv? Ce înseamnă pentru creierul nostru să fie „hiperexcitat“, surescitat sau, cel mai important, dezechilibrat? Un tur al creierului ne va ajuta să găsim răspunsuri la aceste întrebări.

Cortexul cerebral, cea mai mare parte a creierului, adăpostește patru lobi: lobul frontal, lobul temporal, lobul parietal și lobul occipital. Situat sub tâmpile și în spatele ochilor, în ambele părți ale creierului, **lobul temporal** este

esențial pentru vorbire, limbaj, memorie și emoții, procesarea imediată a evenimentelor în memoria recentă și de lungă durată și stocarea și recuperarea amintirilor vechi. De asemenea, este implicat în procesarea sunetelor și imaginilor. Leziunile traumatice ale creierului implică adesea vătămări ale lobului temporal, care duc la schimbări ale memoriei, dispoziției psihice și personalității. **Lobul occipital** este însărcinat cu procesarea vizuală. El este afectat de sindromul Irlen, o dificultate de procesare vizuală puțin cunoscută, dar răspândită, la care mă voi referi mai târziu. **Lobul parietal** este centrul de integrare generală care procesează informațiile furnizate de diferitele noastre simțuri, care sunt transmise apoi în partea frontală a creierului pentru a fi folosite în procesul decizional. De asemenea, controlează conștientizarea corporală și simțul poziției, permițându-i unei părți a corpului să știe unde se află față de restul trupului și dându-ți o idee despre poziționarea ta în spațiu.

Totuși, pentru scopurile demersului nostru privind echilibrarea creierului, **lobul frontal** sau regiunea situată în partea frontală a creierului are o importanță esențială. Partea din cortexul frontal cea mai apropiată de ochi se numește **cortex prefrontal sau CPF**. Acesta este centrul de control executiv al creierului; îl putem considera „gubernatorul“ sau „directorul executiv“ al creierului. El administrează atenția, concentrarea, memoria pe termen scurt, capacitatea organizatorică, controlul impulsurilor, planificarea, judecata, învățarea, motivația, rezolvarea problemelor și stabilirea obiectivelor. O listă impresionantă! Un CPF care funcționează bine este esențial pentru capacitatea de a rescrie poveștile negative pe care ți le spui. Un aspect important este că CPF ține sub control sistemul limbic, ceea ce ajută creierul să-și găsească și să-și păstreze echilibrul.