

# 1 МАПА МОЗКУ У СТАНІ ДЕПРЕСІЇ

У середині останнього курсу все здавалося мені гнітючим. Почалося все з відчуття тривоги перед майбутнім, яке стало видаватися дедалі похмурішим. Пригадую, як власне тіло здавалося мені важким і повільним, як мені не хотілося говорити. Обирати предмети було заскладно. Навіть їжа не смакувала. А потім мене покинула дівчина — напевно, через те, що протягом останніх місяців я був жалюгідним вайлом. Після цього в мене почастішали болі й нездужання, почалися проблеми зі сном. Зима в Новій Англії здавалась особливо довгою й темною.

Тоді я й не усвідомлював, яка у мене була депресія, а ще не бачив способів, за допомогою яких, сам того не розуміючи, не дозволяв мозку опуститися ще глибше. Я багато займався спортом, що впливає на дофамінову сигналізацію мозку і збільшує радість від життя. Те, що я ходив на заняття, не лише впливало на ланцюг звичок у мене в мозку; через це мені доводилося бувати на свіжому повітрі дорогою на заняття і назад, що підвищувало мій рівень серотоніну і регулювало електричну активність мого мозку під час сну. Я жив із трьома найкращими друзями, тож те, що ми спілкувалися щодня, зумовило зміни у взаємодії ланцюгів емоцій у мене в мозку з ланцюгами планування. Я не мав жодного уявлення про зміни, які відбувалися у мене в мозку, але вони не дозволили моему стану погіршитися.

Я розумію, що переживання більшості хворих на депресію людей глибші й тяжчі, але і тут працює та сама нейробіологія.

Не існує разючих відмінностей між мозком людей з депресією і без. Якщо чесно, то жодна енцефалограма, жодна МРТ або ЕЕГ не зможе поставити діагноз «депресія» – це просто побічний продукт роботи нейронних ланцюгів, які є у кожного.

Як нейробіолог, який спеціалізується на розладах настрою, врешті-решт я визнав: так чи інакше до депресії схильний кожен. Так влаштовано мозок, ось і все. На щастя, більшість людей прагне хорошого самопочуття, що не дозволяє їм загрузнути в низхідній спіралі депресії. Для тих же, хто такої схильності не має, все одно є надія: за останнє десятиліття ми стали набагато краще розуміти нейронні ланцюги, пов'язані з депресією, а до того ж – що найважливіше – як їх можна змінити. У цьому розділі наведено огляд таких ланцюгів. Інформації буде багато, але в книжці ми повертатимемося до цих ланцюгів, тож буде доречно опанувати їх уже зараз. Не слід аж надто заглиблюватися у дрібниці; важливою є саме загальна картина.

## Що таке депресія?

Маю для вас дві новини: добру і погану. Почну з поганої: достеменно невідомо, що таке депресія. Так, ми знаємо її симптоми, значну частину пов'язаних із нею ділянок мозку та нейрохімічних процесів, а також чимало причин її виникнення. Але ми не розуміємо депресію в таких деталях, в яких розуміємо інші розлади головного мозку – наприклад, хворобу Паркінсона або Альцгеймера. Скажімо, під час хвороби Паркінсона йдеться про відмирання певних дофамінових нейронів. Під час хвороби Альцгеймера йдеться про конкретні білки. Але нейронні причини депресії значно тонші.

**Чи є у вас депресія?** Якщо у вас майже щодня протягом двох тижнів спостерігається п'ять або більше з перерахованих нижче симптомів, ви можете страждати на значний депресивний розлад (але тільки фахівець з психічного здоров'я може поставити точний діагноз). Якщо ж симптомів менше, у вас може бути слабка депресія. Утім ви у будь-якому разі зможете отримати користь від висхідної спіралі.

- Такі депресивні настрої, як відчуття смутку, спустошеність або дратівливість.
- Зниження інтересу або задоволення від усіх – або майже всіх – видів діяльності.
- Значна (і неумисна) втрата ваги, значний набір ваги, зменшення або збільшення апетиту.
- Безсоння або сонливість.
- Збуджена або млява поведінка, на яку звертають увагу інші.
- Відчуття втоми, занепад сил.
- Почуття власної нікчемності, надмірної або недоречної провини.
- Проблеми з мисленням, концентрацією або прийняттям рішень.
- Повторення думок про смерть або самогубство<sup>5</sup>.

Якщо більшість захворювань визначається причиною (наприклад, рак або цироз печінки), то депресивний розлад нині визначають набором симптомів. Самопочуття у вас здебільшого кепське. Нічого вас не цікавить, усе видається гнітючим. У вас проблеми зі сном. Ви відчуваєте провину і тривожність, вам здається, що життя не має сенсу. Такі чинники вказують на те, що ваші нейронні ланцюги загрузли у низхідній спіралі депресії. А якщо у вас достатньо симптомів, вам ставлять діагноз «депресія». Жодних лабораторних аналізів або МРТ – тільки симптоми.

Ну а добрі новини полягають у тому, що наших знань про депресію достатньо, аби допомогти вам збагнути, що відбувається в мозку і як прийти до одужання. Згодом ви довідаєтеся з цієї книжки, що фізичні навантаження, сонячне світло, конкретний режим сну, певні рухи м'язів і навіть вдячність можуть змінити активність в окремих нейронних ланцюгах і розвернути перебіг депресії. А ще, точно кажучи, байдуже, чи можна вам діагностувати певний рівень депресії. Якщо ви відчуваєте тривогу або просто не в настрої, одні й ті самі принципи нейробіології можуть допомогти вам краще зрозуміти власний мозок і збагнути, як покращити його роботу.

## ДЕПРЕСІЯ ЯК ДОРОЖНІЙ ЗАТОР

Дорожній рух у містах складний і динамічний – подеколи з незрозумілих причин утворюються затори, а часом транспорт рухається без перешкод навіть у годину пік. Фондовий ринок і велика економіка наслідують ті ж такі принципи – так само, як погода і навіть поп-культура. З погляду математики, між такими складними й динамічними системами існує чимало подібностей, а зокрема те, як ціла система – чи то дорожній затор, чи торнадо, спад або відновлення, «вірусний» твіт або чергове віяння моди – може опинитися у сценарії хаосу, тобто у висхідній або у низхідній спіралі.

Чому ж торнадо трапляються в Оклахомі, а не в Нью-Йорку? Оскільки цьому сприяють умови – плаский рельєф, перепади температури, вологість, напрямок і швидкість вітру. Але з Оклахомою все гаразд.

Так і з мозком. У стані депресії в мозку немає жодних серйозних відхилень. Річ лише в тім, що певні налаштування нейронних ланцюгів зумовлюють схильність до сценарію депресії. Це має стосунок до того, як мозок сприймає стрес, планування, звички, прийняття рішень і ще десяток інших речей, тобто до динамічної взаємодії всіх цих ланцюгів. А зі встановленням такого сценарію у мозку відбуваються десятки крихітних змін, які й утворюють низхідну спіраль.

Добра новина полягає у тому, що в таких складних системах, як мозок, маленькі зміни часом можуть мати великі наслідки. Якщо змінити режим роботи одного світлофора, можна уникнути затору. Відео на ютубі може стати «вірусним» після одного твіта. А часом і зміна налаштувань одного нейронного ланцюга може дати початок змінам у перебігу депресії. На щастя, десятиліття наукових розвідок показали нам, як переінакшити різні нейронні ланцюги, змінити рівень нейрохімічних елементів або навіть виростити нові клітини мозку.