



Хранене за победа над **ДЕПРЕСИЯТА и** **ТРЕВОЖНОСТТА**

**ПОДХРАНВАНЕ НА ТЯЛОТО ЗА ПОСТИГАНЕ НА ПО-ДОБРО
ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ В РАМКИТЕ НА ШЕСТ СЕДМИЦИ**



д-р ДРЮ РАМЗИ



Хранене за победа над ДЕПРЕСИЯТА и ТРЕВОЖНОСТТА

*Подхранване на тялото за постигане на по-добро
психично здраве в рамките на шест седмици*



Д-Р ДРЮ РАМЗИ



Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за всеки читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„Хранене за победа над депресията и тревожността“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки. За всички индивидуални специфики от здравословен характер молим да се консултирате с лекуващия ви лекар, диетолог, нутрициолог или друг специалист.

Нито издателят, нито авторът се ангажират с предоставянето на професионални съвети или услуги на отделния читател. Идеите, процедурите и съветите, които се съдържат в настоящата книга, не са предназначени да заменят консултацията с вашия лекар. Всички въпроси, свързани с вашето здраве, изискват медицинско наблюдение. Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

Рецептите в тази книга трябва да се следват точно. Издателят не носи отговорност за вашите специфични здравословни нужди или алергии, които може да изискват медицинска помощ. Издателят не носи отговорност за каквито и да е нежелани реакции във връзка с рецептите, съдържащи се в тази книга.

Въпреки че авторът на книгата е положил максимални усилия да предостави точни телефонни номера, интернет адреси и друга информация за контакт, актуална към момента на публикуване на книгата, нито издателят, нито авторът носят отговорност за грешки или промени, възникнали след публикуването ѝ.

EAT TO BEAT DEPRESSION AND ANXIETY: Nourish Your Way to Better Mental Health in Six Weeks

Copyright © 2021 by Drew Ramsey M.D.

© д-р Дрю Рамзи – автор

© д-р Иванка Петрова – превод

ISBN 978-619-7342-66-6

ВДЪХНОВЕНИЯ 2022

*На моите колеги, работещи
в сферата на психичното здраве.
Дерзайте в борбата!*



СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	7
ЧАСТ 1. ХРАНЕНЕ ЗА ОПТИМАЛНО ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ	
ГЛАВА 1. Новите научни данни за храненето за добро психично здраве	19
ГЛАВА 2. Дванайсет хранителни вещества за по-функционален мозък	33
ГЛАВА 3. Как да отгледате нови мозъчни клетки	69
ГЛАВА 4. Оптимизирайте червата си за психично здраве	91
ГЛАВА 5. Най-добрите храни за победа над депресията и тревожността	109
ЧАСТ 2. ДА ЗАПОЧВАМЕ: ВАШИЯТ ПЪТ КЪМ ИЗЦЕЛЕНИЕТО	
ГЛАВА 6. Предизвикателства в храненето на съвременния човек	131
ГЛАВА 7. Хранещи се, изцелете се	153
ГЛАВА 8. Вашата кухня	167
ГЛАВА 9. Шестседмичният план и рецепти	187
БЕЛЕЖКИ	259
ЗА АВТОРА	262
АЗБУЧЕН ПОКАЗАЛЕЦ НА РЕЦЕПТИТЕ	263

ВЪВЕДЕНИЕ

Психиатрията и общо здравната грижа за хората с психични заболявания са изправени пред сериозен проблем.

Експертите от целия свят – от Световната здравна организация до Изследователския център „Пю“ – са единомдушни: ние сме в разгара на епидемия от психични състояния и заболявания. Диагнозите *депресия* и *тревожно разстройство* се увеличават лавинообразно през последното десетилетие, като сега се поставят по-често на тийнейджъри и малки деца. През този период броят на самоубийствата в САЩ е скочил до небесата, до ниво откъд трагичното. Всеки, който чете заглавията в пресата, е наясно, че проблемите със злоупотребата с наркотици също са по-широкоразпространени от когато и да било преди. Приблизително един на всеки четирима души ще бъде диагностициран със свързано с психичното здраве състояние, като депресия или тревожност, някога в живота си. Вероятно е вие или ваш близък в даден момент да сте били изправени пред такъв проблем.

В известен смисъл тази статистика не е изненадваща. Здравето ни е изложено на предизвикателства по начини, с които само преди няколко години дори не можехме да очакваме да се сблъскаме. Като общество днес ние сме претоварени с работа, пренапрегнати от стрес и свръхстимулирани от изискванията на ежедневиия живот. Ядем твърде много, спим твърде малко, движим се недостатъчно, водим твърде заседнал живот и не обръщаме внимание на това, от което тялото ни се нуждае, за да процъфтява наистина. Съвременният западен начин на живот внесе хаос в нашето физическо здраве и доведе до повишена честота на медицински състояния като диабет, рак и сърдечносъдови заболявания. Този начин на живот също така се отрази значително на психичното ни здраве. Все повече и повече хората преминават през дните си с изчерпани енергийни запаси, обзети от чувство на безнадеждност и притиснати от непреодолимо смазващо безпокойство. Изглежда, че живеем на милостта на нашите електронни устройства и смартфони, прекарвайки твърде много време в разсейване с непознати, вместо да създаваме силни връзки с най-близките си хора. С течение на времето всички тези неща се натрупват, което води до криза на психичното здраве (а може би и до клинична диагноза).

В тази продължаваща битка за запазване на психичното здраве на хората пациентите, семействата им и лекарите се нуждаят от всички инструменти, които могат да получат за спечелването ѝ. През последните няколко десетилетия в областта на психиатрията се стигна до забележителни прозрения за биологичните фактори в основата на промените в настроението и нивата на тревожност. И все пак най-новите научни изследвания ни показват, че един от най-мощните – и недостатъчно използвани – инструменти, които може да ни помогнат да се преборим с депресията и тревожността, се намира на върха на нашата вилица.

Липсващата част от пъзела

Понастоящем съм известен като психиатър нутрициолог. Но невинаги съм знаел, че храната играе толкова важна роля за здравето на мозъка.

Като практикуващ психиатър, специализирал в разстройствата на настроението и тревожността, моята работа е да преглеждам и оценявам пълната медицинска история на пациента, за да стигна до първопричината за всеки проблем с психичното здраве. Благодарение на обучението си разбрах, че физическото и психичното здраве са неразривно свързани – например често телесен проблем, като дисфункция или заболяване на щитовидната жлеза*, може да има голямо влияние върху настроението или нивата на тревожност на човек. По време на първоначалния преглед психиатрите задават на пациентите много въпроси, някои от които неочаквани, с цел да съберат данните, необходими, за да се разбере какво може да е в основата на лошото настроение на дадения човек или на повишеното му чувство на тревожност. Когато тепърва започвах кариерата си, научих много за това как да задавам въпроси за медицинската история на някого, а също за семейната му история и за живота му на работното място и у дома.

* Повече за болестта на Хашимото, за първопричините и средствата за справяне с нея може да научите от книгите на д-р Изабела Уенц: „Тиреоидит на Хашимото. Първопричината“, издателство „Вдъхновения“, С., 2017 г. и „Протоколът Хашимото. 90-дневен план, с който да обърнете тиреоидните симптоми и да си върнете живота“, издателство „Вдъхновения“, С., 2018 г. Може да изтеглите безплатни откъси или да поръчате книгите онлайн на vdahnovenia.bg. – Бел.изд.

Никога обаче не ме бяха учили да разпитвам своите пациенти за храненето им.

Тогава това ми се струваше дори малко странно. Причината вероятно се криеше в моя произход. В края на седемдесетте, когато бях на пет години, с родителите ми се преместихме от Лонг Айленд, Ню Йорк, във ферма в окръг Кроуфорд, Индиана. Там те започнаха да се грижат за голям парцел земеделска земя и да засаждат, обработват и събират реколтата от различни плодове, зеленчуци, бобови растения и билки. Днес живея в същата ферма със съпругата, децата и родителите си и всяка седмица пътувам до моята клиника в Ню Йорк. Прекарвам уикендите си, борейки се с плътната глинеста почва, времето и буболечките – и дивейки се заедно с децата си на чудото на превръщането на покълващите семена в питателна храна. Възможно е по онова време да не съм го осъзнавал напълно, но дори като дете, изглежда, разбирах, че консумацията на пресни цели храни просто ме кара да се чувствам по-добре в телесно, умствено и духовно отношение.

Години по-късно, вече като студент по медицина в Университета в Индиана, това, което научих за храненето, може най-сбито да се сведе до: „месото и млечните продукти са вредни, зеленчуците са полезни“. Вероятно нещо подобно сте чели и чували и вие за здравословната диета през годините. И така, в желанието си да бъда по-щастлив и по-здрав реших да се придържам към вегетарианска диета с нисък прием на мазнини. Всъщност близо 12 години не ядях месо, включително риба и морски дарове.

Вярно е, че данните са ясни: приемът предимно на растителни храни играе важна роля за цялостното здраве. Но аз бях толкова фокусиран върху поддържането на диета без пържоли и сьомга, че не се замислях дали тялото и мозъкът ми получаваха хранителните вещества, от които се нуждаят, за да процъфтяват. Моите предпочитани храни включваха зеленчукови бургери, макарони със сирене и много пица. Едва когато новите изследвания започнаха да свързват нивата на омега-3 мастни киселини (вид полиненаситени мастни киселини, често срещани в морските дарове) със здравето на мозъка, започнах да се чудя дали диетата ми наистина е толкова здравословна, колкото си мислех.

Все по-често се питах: има ли храни, които могат по-добре да подпомогнат постигането и поддържането на мозъчно и психично здраве? И ако е така, защо не се говори за тези храни и за това как те влияят на настроението и тревожността?

Ново предписание – за храна

Традиционно протоколите за лечение на депресия и тревожност се фокусират върху психотерапия и лекарства. Двата инструмента, прилагани самостоятелно или в тандем, са достатъчно ефективни за мнозина, когато са налични. За съжаление, на други хора тези популярни интервенции не носят очакваното и желано облекчение – или, ако го направят, то е придружавано от множество неприятни странични ефекти, включително напълняване, сънливост, сексуални проблеми и запек. Това може допълнително да обезсърчи пациентите, които и без това вече страдат и се борят достатъчно, за да се почувстват дори малко по-добре.

Като лекар, заклел се да „не причинява вреда“, за мен е важно да проуча всички налични опции, за да помагам на пациентите си да се чувстват по-добре. И като част от това искам да се уверя, че всичко, което предписвам, не е просто нещо, чрез което ще заменя един здравен проблем с друг. Макар антидепресантите и антипсихотиците да са променили облика на психиатрията и да са били спасителни за много пациенти, те не може и не трябва да бъдат единствените инструменти на разположение на психиатъра в лечението на неговите пациенти. Всички безопасни, ефективни опции, които можем да добавим към нашия арсенал, за да помогнем за предотвратяване, управление или облекчаване на психичните заболявания, са повече от добре дошли.

Здравословното хранене е един такъв инструмент. И все пак полезните питателни храни, които осигуряват ключови хранителни вещества, поставящи основата за оптимална мозъчна функция, са почти пренебрегнати в сферата на психичното здраве. В този момент е трудно да се разбере защо. Научните данни по въпроса са ясни. От повече от десетилетие ние знаем, че вашият хранителен режим, или количеството и разнообразието на храните, които обичайно консумирате, е свързан с мозъчната функция и съответно с риска от развитие на състояния като депресия или тревожност. Подобно на физическото здраве, и доброто психично здраве зависи от правилното хранене. Ако имате дефицит на някои ключови витамини или минерали, е по-вероятно да преживеете проблеми с настроението или прекомерно безпокойство. Така че защо да не се съсредоточите върху начините за увеличаване на приема на тези жизненоважни хранителни вещества?

Когато най-накрая започнах да говоря с пациентите си за това, което ядат, резултатите бяха, меко казано, потресаващи. Не само, че по-голямата част от тях не си набавяха здравословните хранителни вещества, за които сега знаем, че са жизненоважни за поддържането на процъфтяващо тяло и мозък, но също така активно консумираха храни, за които сме наясно, че са вредни за здравето. Разбрах, че точно храненето е онази област, в която ние като клиницисти можем по-добре да подкрепим своите пациенти, докато се подлагат на лечение. И в този процес да им дадем възможност сами да правят положителни промени, за да помогнат за подобряване на собственото си психично здраве.

Въпреки факта, че вече са публикувани множество изследвания, които показват, че качествената, богатата на хранителни вещества храна наистина е вид лекарство както по отношение на физическото, така и по отношение на психичното здраве, много от моите колеги все още подхождат към депресията и тревожността по все същите традиционни начини. Това трябва да се промени. За щастие, не е нужно да разчитате на лекар, за да направите промените в диетата си, необходими за подобряване на вашето психично здраве. Можете да се научите как най-добре да подхранвате мозъка си – и себе си – и да започнете да се храните така, че да победите депресията и тревожността.

Този книга е за храната

Има причина да сте посегнали към тази книга. Може би вие или ваш любим човек сте били диагностицирани с депресия или тревожност. Може би изпитвате чувство на намалена мотивация или установявате, че се тревожите повече, отколкото бихте искали. През последното десетилетие вече разбираме, че за депресията и тревожността може да има много различни първопричини и е възможно тези състояния да се проявят по различни начини. Но това, което съм установил в моята клиника, е, че храненето може да играе основна роля в подпомагането на управлението на симптомите на тези две често срещани клинични разстройства съвместно с лекарства, психотерапия или други интервенции. При все това не е нужно да чакате да ви бъде поставена клинична диагноза, за да се възполз-

вате от позитивите на здравословната диета за мозъка. Ако изпитвате умора, замъгляване на мозъка, промени в настроението или постоянно притеснение, включването на повече висококачествена храна в храненето ви, с правилните хранителни вещества, които да помогнат на мозъка ви да работи най-добре, може да помогне. Всеки с мозък трябва да знае как да го храни за оптимално функциониране. Надявам се тази книга да ви помогне да направите точно това.

Независимо дали искате да повишите нивата на вашата енергия, или просто да подобрите хранителния режим на семейството си, разбирането на това защо храната е толкова неразделна част от психичното здраве, е първата стъпка в пътуването към пълноценно хранене. Вероятно през годините сте чували много объркваща информация за храненето и неговото въздействие върху здравето. На всеки няколко месеца, изглежда, се появява нова модна диета, за която всички говорят. Във връзка с тези режими често се твърди, че има един единствен „правилен“ начин на хранене. Някои диети са със строги забрани, като например никога да не приготвяте храната си по даден начин или задължително да изключите определени храни. Други настояват непременно към всяко едно хранене без изключение да добавяте още една храна. Или да ядете дадени храни само в определени комбинации. Тези диети обикновено са придружени от сложни планове за хранене, които се очаква да следвате дословно и без отклонения. Понякога са съпътствани и от продажба на хранителни добавки, за които се твърди, че трябва на всяка цена да приемате, за да постигнете желаните ефекти на диетата.

След това, като по часовник, няколко месеца по-късно се появява някоя друга популярна диета, която противоречи на всичко, което смятате за полезно и здравословно. Единственото нещо, което тази диета вероятно има общо с предишната, е посланието, че се храните напълно погрешно. При наличието на толкова непоследователна и объркваща информация относно храната и здравето нима е чудно, че много от нас страдат от някаква форма на свързана с храненето умора? Докато се опитвате да осмислите множеството противоречиви научни изследвания и диетични планове, е трудно да разберете какво е наистина основано на доказателства и научно обосновано – и какво действително може да ви помогне в стремежа към оптимално здраве на мозъка.

За съжаление, голяма част от насоките и съветите, които чувате относно най-добрия начин за лечение на депресия и тревожност, може да са също толкова объркващи. Ако вие или човек, когото оби-

чате, страдате от клинична депресия (или тревожност), вероятно вече сте получили доста съвети за управлението ѝ. Може би някой ви е казал да бъдете по-позитивни или просто да се успокоите и да не се тревожите толкова много. Вероятно са ви питали дали сте пробвали йога или медитация. Някой може да ви е предложил да опитате с книжки за оцветяване за възрастни или с етерични масла. Други може даже да са се осмелили да ви препоръчат конкретен антидепресант – в крайна сметка, приемът му е направил чудеса за техен познат или роднина.

Ето защо държа предварително да кажа, че това не е книга за конкретна диета, нито е книга, която предполага, че храната е панацея за психичните заболявания. По-скоро това е книга за хора, които се хранят с чиста и семпла храна. Това, че съм психиатър, който се интересува от храната, понякога кара хората да се притесняват, че ще ги съдя за това какво ядат. През цялото време казвам на пациентите си, че не раздавам присъди. Никой не иска да ви обвинява или засрамва за начина, по който се храните. Работата ми с пациенти ме е научила да уважавам уникалните вкусове и ценности за храната, които са също толкова индивидуални, колкото и вашите преживявания с депресията и тревожността. Разбирам, че може да е трудно да промените вкоренените си навици по отношение на това какво и как ядете, особено когато не се чувствате най-добре. Ето защо на следващите страници няма да ви давам съвети в стил „задължително направете това“.

Предприемане на първите стъпки

Ще бъда откровен с вас. Няма един-единствен правилен начин да приложите това, което ще научите от книгата, нито стриктен протокол или фиксирани планове за хранене. Дори няма да ви казвам, че трябва да ядете определени храни, а вместо това ще обърна внимание на различни категории храни, които според най-новите научни данни съдържат жизненоважните хранителни вещества, от които мозъкът ви се нуждае с цел предотвратяването и лекуването на депресия и тревожност.

В следващите глави ще откриете базирано на доказателства знание за това как храната може да повлияе на здравето на мозъка ви. И по този начин, надявам се, ще придобиете увереността и зна-

ХРАНЕНЕ ЗА ДЕПРЕСИЯТА И



нията, за да направите няколко малки промени или замествания, които са подходящи и приложими за вас, вашето семейство и вашия начин на живот. Вярвате или не, малките промени могат да имат голям ефект, когато става въпрос за вашето настроение и нива на тревожност. Храненето за преодоляване на депресията и тревожността е свързано с разбирането на връзките между храните, които ядете, и мозъка ви; с това да научите как да се храните така, че да приемате повече подхранващи мозъка хранителни вещества, и да намерите свой собствен начин да станете специалист в самоподхранването.

За да ви помогна да започнете, на страниците на тази книга ви предлагам шестседмичен план, който има за цел да задълбочи връз-

ПОБЕДА НАД ТРЕВОЖНОСТТА



ката ви с консумираната от вас храна. Ще започна с това да ви помоля да дадете приоритет на мозъчното си здраве, тъй като мозъкът ви е най-важният орган в тялото ви. И като такъв той е този, който би трябвало най-много да влияе на избора ви на храна. За много хора храненето за здравето на мозъка ще изисква някои промени в начина, по който мислят за храната, и отхвърлянето на етикетите „полезно“ и „вредно“, прикрепяни към определени категории храни през годините. Това може също така да ви изправи лице в лице с предизвикателства във връзка с различни храни – най-малкото, с това да опитате някои от тях, които може да сте отхвърляли или пренебрегвали преди. Пример за това е жена ми, която съвсем не-

очаквано наскоро се влюби в хайвера, след като го опита за първи път. Това беше доста голяма изненада. Но в крайна сметка това, което ядете, зависи изцяло от вас.

Тази книга има за цел да ви помогне да използвате ефективно и оптимално най-мощния акт на грижа за себе си, известен на човечеството: да се храните. Макар толкова много медийни заглавия за изследвания в областта на хранителната психиатрия да подчертават значимостта на отделни хранителни вещества или храни, в книгата не става въпрос просто да включите повече кейл във вашето хранене или да започнете да приемате добавка с цинк. Разбира се, интригуващо е да научите, че редовната консумация на зеленолистни зеленчуци е силно свързана с намаляването на възпалението – имунен процес, имащ отношение към депресията. Тук обаче става дума и за по-задълбочено вглеждане в себе си и в избора ви на храна, както и за това какви стъпки можете да предприемете, за да консумирате храни, които поддържат и подхранват мозъка ви. Състояния като депресия и тревожност могат да променят начина, по който се чувстваме и мислим за себе си и за заобикалящата ни среда, така че не е изненадващо, че те също така са склонни да променят начина, по който се храним. Но използването на храната, в допълнение към други инструменти, с които да се екипираме и овластим, докато търсим облекчение от симптомите на депресия и тревожност, може да играе значителна роля за възстановяването.

В ерата на сензационни и често объркващи хранителни съвети искам да ви предоставя балансиран и информиран поглед върху храненето и върху това как то влияе върху здравето на мозъка. От всичко за плюсовете и минусите на консумацията на месо до най-здравословните и полезни за мозъка морски дарове – моята крайна цел е да ви осигуря увереността да знаете, че с всяка хапка, която ядете, вие ще подобрявате психичното си здраве. Ще се храните така, че да осигурявате на мозъка си хранителните вещества, от които се нуждае, за да функционира най-добре. Ще се храните така, че да победите депресията и тревожността.

ЧАСТ I

Хранене за оптимално психично здраве



Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

НОВИТЕ НАУЧНИ ДАННИ ЗА ХРАНЕНОТО ЗА ДОБРО ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Какво трябва да ядат Пийт и Сюзън?

През последното десетилетие движението Food Is Medicine (в превод „Храната е лекарство“) набра огромна скорост. Лекарите от първичната медицинска помощ, кардиолозите и онколозите вече разбират, че това, което слагате в устата си на всяко хранене, оказва силно влияние върху цялостното ви здраве. Всъщност при последния ви годишен профилактичен преглед вероятно са ви задали някои общи въпроси относно диетата ви – или поне, преди да си тръгнете, са ви предоставили материали за здравословен режим на хранене. И все пак, въпреки тези крачки напред в други области на медицината, повечето психиатри не следват примера. Знаем, че това, което е полезно за тялото, е полезно и за мозъка, но дискусиите на тема храна и хранене все още са изключение, а не правило при оценката и лечението на често срещани състояния като депресия и тревожност.

Активно развиващата се област на хранителната психиатрия е ново и разрастващо се направление, фокусирано върху използването на храната за оптимизиране на здравето на мозъка и по този начин за предотвратяване и лечение на проблеми на психичното здраве. Множество нови и вълнуващи научни изследвания сега показват, че както при физическото здраве, изборът ни на храна влияе върху психическото ни благополучие. Те разкриват въздействието на специфични хранителни вещества, включително омега-3 мазнини, цинк и различни растителни молекули, върху здравето на мозъка. Тези изследвания открояват сложната връзка между възпалението и мозъчната функция. Те обясняват как микробиомът – трилионите бактерии, които населяват червата на всеки от нас – влияе върху настроението, когнитивните процеси и цялостния риск на индивида от психично заболяване. Важно е да се отбележи, че подобни изследвания вече включват и няколко рандомизирани клинични изпитвания, които илюстрират, че целенасочените промени в диетата

с цел увеличаване на жизненоважните хранителни вещества, които насърчават здравето на мозъка, могат да помогнат за подобряване на настроението и намаляване на чувството на тревожност.

Въз основа на всички данни и нови изследвания вече знаем, че храните, които избираме, за да се храним и да подхранваме организма си, влияят пряко на риска от развитие на депресия и тревожност – а и същите тези храни може да помогнат и за справянето с често срещани симптоми, свързани с тези състояния. Като се има предвид, че храненето е най-фундаменталният акт на грижа за себе си и е област, в която всеки от нас може да бъде овластен да подобри собственото си психично здраве, тези нови открития в хранителната психиатрия наистина променят играта.

Да вземем например Пийт – млад мъж на малко над 20 години, който преди няколко години дойде при мен за лечение. Някои биха казали, че Пийт страда от „неуспешен старт в живота“. След като завършил колежа, той не успял да си намери работа и трябвало да се върне да живее при родителите си. Пийт чувстваше, че всичките му приятели са продължили живота си и са намерили някаква версия на успеха, а той е „зациклил“. Той имаше анамнеза за депресия, която започнала, когато бил тийнейджър, и съвестно приемаше антидепресант от години. Когато влезе в кабинета ми, Пийт ми обясни, че вече няма усещането, че лекарствата действат така добре, ако изобщо действат. Родителите му, естествено, бяха доста притеснени за него.

По време на първата ни среща Пийт ми каза, че през повечето време се чувства „в минорно настроение и доста мрачен“. Имаше усещането, че разочарова родителите си. Струваше му се, че разочарова и себе си. А и не беше сигурен как да се върне към това да се чувства повече, както той се изрази, „нормално“.

„Забелязвам, че вече не вдигам поглед – каза Пит. – Това е странно. Винаги гледам надолу.“

В хода на разговора с Пийт разбрах, че той рядко излиза от спалнята си, да не говорим за къщата. Не се свързваше с приятелите или семейството си така добре, както преди. И вече нямаше енергия да се занимава с дейности, които преди му бяха доставяли удоволствие, като футбол или вечери с викторина. Неговите модели на сън също бяха нарушени. Пийт оставаше буден до малките часове, играейки видеоигри, а след това се събуждаше около 13:00 или 14:00 часа на следващия ден.

Когато го помолих да ми опише хранителните си навици, стана ясно, че се прехранва с нещо, което може да се нарече „диета за

12-годишно момче“. „След събуждане всеки следобед – каза той – просто изяждам всичко, което намеря в хладилника на родителите си.“ Много преработени храни. Много захар. Много въглехидрати. Много бързи ястия за микровълнова фурна, с много сол, оцветители и трансмазнини – и разбира се, много малка хранителна стойност. Докато Пийт ми разказваше за начина си на хранене, стана ясно, че храната е област, в която можем да направим някои малки подобрения, вероятно с голям ефект. Предписах няколко прости замени на храни, като например да замени любимата си мексиканска храна с рибено тако и да добави шепа зеленолистни зеленчуци към сутрешното си смути, за да помогна на Пийт и мозъка му да получават хранителните вещества, от които толкова отчаяно се нуждаеха. Помолих Пийт да ходи до хранителния магазин с майка си и да готви малко повече. И може би да замени чипса и бисквитките с ядки. Първоначално Пийт беше скептичен, но в рамките на няколко сесии започна да показва стабилен напредък.

Няколко месеца по-късно Пийт ми каза: „Просто знам, че ако не се храня правилно, не се чувствам добре“. Днес Пийт се грижи диетата му да включва достатъчно морски дарове, зеленолистни и други зеленчуци с всички цветове на дъгата, които подобряват настроението му. В рамките на няколко месеца успяхме да намалим значително дозата на приеманото от него лекарство.

Може да изглежда, че въвеждането на няколко промени в диетата на Пийт като интервенция срещу депресията е нещо твърде хубаво, за да е истина, но мислете за това по следния начин: мозъкът е скъпа за управление машина. Въпреки че тежи едва около 1,3 килограма, човешкият мозък консумира приблизително 20% от калориите, които приемаме с храната всеки ден. Оптималното му функциониране зависи от няколко ключови хранителни вещества – витамините, минералите, мазнините и протеините, които осигуряват на мозъка градивни елементи и поддържащи молекули, необходими за подхранване на клетките, невротрансмитерите и изолиращото бяло вещество. Ето защо оценката на храненето и изборът на храна трябва да бъде неразделна част от парадигмата за лечение и превенция на психичните разстройства – именно поради това промените имаха толкова добър ефект при Пийт, в допълнение към неговите лекарства и психотерапията.

Друг пациент, Сюзън, изглеждаше като стереотипната нервна и напрегната майка на средна възраст. Сюзън беше в края на трийсетте си години и сякаш не можеше да спре да носи тежестта на света на раменете си. Тя непрестанно се тревожеше за работата, брака,

трите си деца и болната си 82-годишна майка. Сюзън гледаше новините всяка вечер и усещаше как сърдечният ѝ ритъм се ускорява, докато актуалната политическа битка се разиграваше в любимото ѝ новинарско предаване по кабелната. Често, когато съпругът ѝ се опитваше да завърже разговор с нея по време на вечеря, на Сюзън ѝ беше трудно да се концентрира върху това, което той казва. Вместо да го слуша насочено и внимателно, тя беше твърде заета да се тревожи за нещо, което се е случило по-рано през деня, като го предъвква отново и отново в главата си.

Вероятно не е нужно да добавям, че Сюзън също така имаше проблеми с лягането и заспиването всяка вечер. Тя често изпиваше няколко чаши вино преди лягане, за да се успокои и както казваше, „да се почувства по-уравновесена“. „Но тогава – каза тя – започвам да се притеснявам, че ставам твърде зависима от алкохола да ми помага да се отпусна. Просто лежа и мисля за всички неща, които не съм свършила през деня. И ме връхлитат тревоги за това, което се случва с децата, и за майка ми, и за света като цяло. Наистина е доста натоварващо.“

Сюзън дойде при мен, за да ѝ помогна със стратегии за по-добро управление на тревожността ѝ. След като направихме пълен медицински преглед, започнахме да говорим за това какво яде в обичайна за нея седмица. Сюзън се гордееше с това, че се храни здравословно, което за нея означаваше нискокалорично и с нисък прием на мазнини. Но опитите ѝ да планира храненето (както на семейството си, така и своето лично) при натоварения ѝ график често се превръщаха в още едно нещо, за което да се тревожи.

„Имам чувството, че винаги тичам нанякъде – каза тя. – Купувам готова храна за вкъщи по-често, отколкото ми харесва, но изглежда, че почти никога няма време за друго“.

Докато Сюзън споделяше как изглежда храненето ѝ в рамките на една седмица, забелязах, че се опитва да прави това, което смята за здравословен избор на храна, като избягва пържените храни и сладките напитки. Но тя също така рядко ядеше яйца, ядки или морски дарове. По принцип не ѝ се занимаваше да закусва. Обичайното ѝ хранене беше семпла салата от салата „Айсберг“ с пиле на скара, няколко резена краставица и обикновен винегрет с рапично олио. Както и при Пийт, за мен беше лесно да забележа някои неща, в които тя можеше да направи ключови промени, като например да замени олиото от рапица със зехтин и да добави повече богати на хранителни вещества зеленолистни зеленчуци към салатите си. Предложих ѝ също в няколко сутрини от седмицата да яде яйца за закуска, за да

е сигурна, че започва деня си, набавяйки си есенциални хранителни вещества като протеини, витамини от група В и холин.

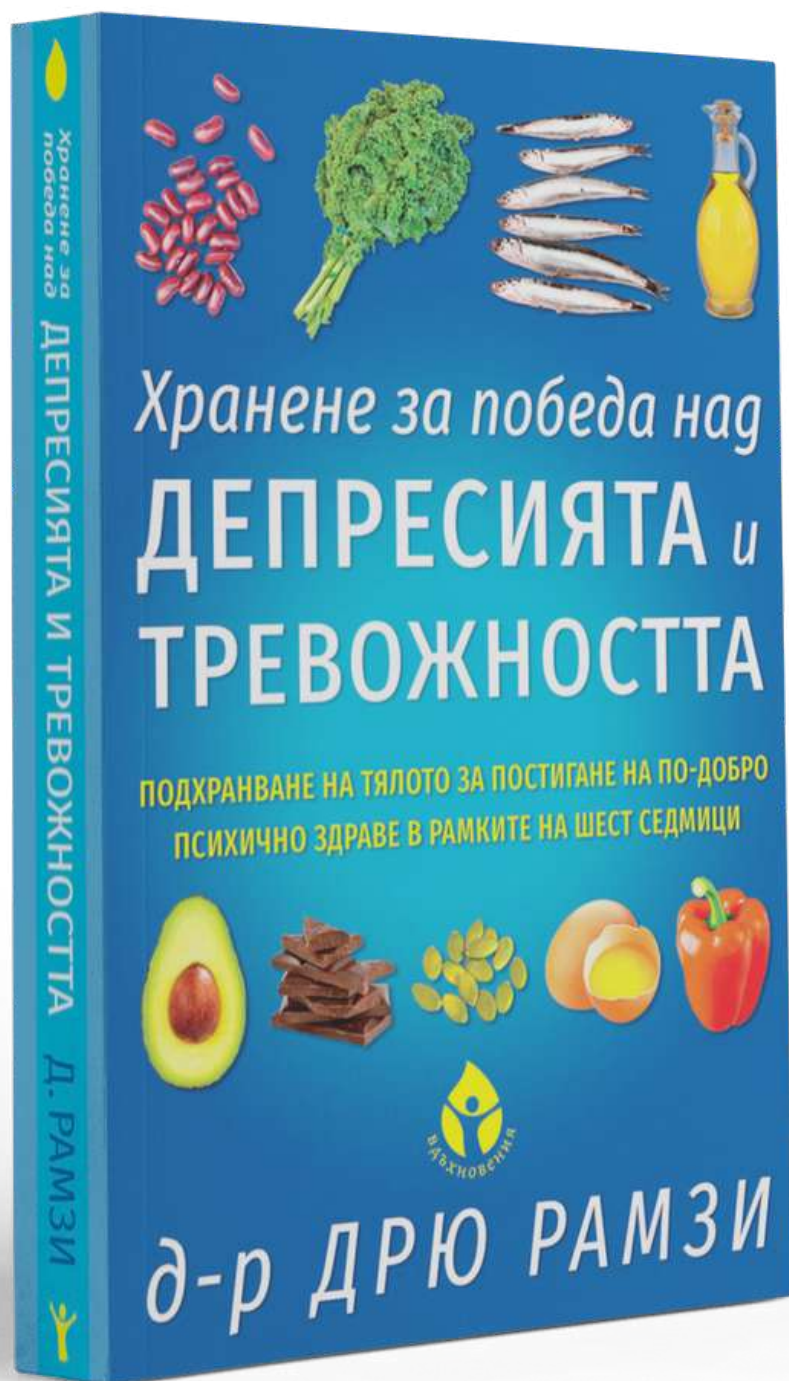
Говорихме и за начините, по които може да приготвя храна предварително, така че винаги да има подръка здравословни варианти за себе си и семейството си дори през най-натоварените седмици. В рамките на няколко месеца комбинацията от тези промени и психотерапия помогна на Сюзън да намери малко повече увереност и много повече спокойствие в живота си, а това ѝ позволи да използва по-добре различните стратегии, които беше научила, за да поддържа нивата си на тревожност под контрол.

Ако Пийт или Сюзън бяха посетили друг психиатър, вероятно никога нямаше да бъдат попитани какво ядат. И все пак, и в двата случая разпитването за техните хранителни модели разкри области, в които те биха могли да се овластят да направят подобрения в здравето на мозъка си – и оттам в психичното си здраве. Това не означава, че храната беше единственият фактор за тяхното възстановяване. Преодоляването на депресията и тревожността често изисква други инструменти, като обичайно прилаганите интервенции с лекарства и психотерапия. Но за много хора придържането към диета, богата на храни, които поддържат здравето на мозъка, допринася за това другите, по-конвенционални лечения да имат по-добър ефект.

Това са само два примера, при които прилагането на принципите на хранителната психиатрия помогна на моите пациенти да управляват по-добре състоянието си. Ако разгледате досиетата в клиниката ми, ще видите още десетки такива примери. Тъй като базата от доказателства за връзката между избора на храна и настроението и тревожните разстройства нараства бързо, наложително е лекарите да задават на пациентите си проучващи въпроси за това какво ядат. И за вас като човек, който може би страда заради своето настроение или нива на тревожност, е важно да знаете кои храни могат най-добре да подхранят мозъка ви. В крайна сметка, ако храната е лекарство, тя е и лекарство за мозъка.

Дефиниране на депресията и тревожността

В ежедневните разговори термини като „депресия“ и „тревожност“ се употребяват по разнообразни начини. Чувате да се говори за тях в книги, филми и любимите ви телевизионни предавания. Тъй като и двата термина се използват толкова широко, не е изне-



Повече за книгата можете да прочетете тук