

NASLOV ORIGINALA:

Dr. Mike Dow

Heal Your Drained Brain: *Naturally Relieve Anxiety, Combat Insomnia, and Balance Your Brain in Just 14 Days*

Copyright © 2018 by Mike Dow

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Milica Simić

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Tijana Kazimirović

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

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

DR MAJK DAU

**NESANICA,
STRES i
ANKSIOZNOST**

HARMONIIJA

Sadržaj

Uvod	9
DEO 1 VELIKA ISCRPLJENOST	13
Poglavlje 1 Epidemija iscrpljenih mozgova	15
Poglavlje 2 Simfonija iscrpljujućih hemikalija	22
Poglavlje 3 Povezanost uma i tela	37
Poglavlje 4 „Programirani” za moždanu iscrpljenost	50
Poglavlje 5 Koliko je iscrpljen vaš mozak	59
DEO 2 REŠENJE ZA MOŽDANU ISCRPLJENOST	65
Poglavlje 6 Kako da uravnotežite nivo šećera u krvi	67
Poglavlje 7 Umirite svoj mozak	78
Poglavlje 8 Jedite proteine koji smiruju i masti koje čine da se osećate dobro	91
Poglavlje 9 Iskoristite moć probiotika	111
Poglavlje 10 Trčanjem do radosti	124
Poglavlje 11 Promenite svoje misli pomoću kognitivne terapije zasnovane na energiji	140
Poglavlje 12 Spavajte bolje pomoću kognitivno-bihevioralne terapije za nesanicu	157
DEO 3 REŠENJE ZA MOŽDANU ISCRPLJENOST	187
Poglavlje 13 Relaksaciona terapija	189
Poglavlje 14 Pranajama	196
Poglavlje 15 Autohipnoza	211
Poglavlje 16 Ljubaznost, zahvalnost i povezanost s drugima	219
Poglavlje 17 Majndfulness	227

DEO 4 VAŠ DVONEDELJNI PLAN	237
Poglavlje 18 Opšti pregled programa.....	239
Poglavlje 19 Dan po dan.....	259
Zaključak.....	300
Dodatak A: Lekovito bilje, adaptogeni i suplementi.....	301
Dodatak B: Recepti za zdrav mozak.....	308
Napomene.....	356
O autoru.....	377

Za Kris i našu srećnu porodicu.

Uvod

Čini se da se danas svi koje poznajem nalaze pod prevelikim stresom. Bilo da se radi o pacijentima, prijateljima ili kolegama, od svih njih čujem iste jadikovke: Umorni su. Anksiozni. Rade previše, a premalo spavaju. Imaju previše obaveza, a nedovoljno energije. Svugde je isto, iznova i iznova i iznova. Svi su potpuno iscrpljeni.

Povrh svega toga, ta iscrpljenost koju osećaju manifestuje se u vidu simptoma u njihovom telu. Prekomerna težina. Sindrom iritabilnog creva. Čirevi. I tako redom, sve što možete da zamislite. Stres dovodi do bolesti i različitih poremećaja.

Najgore od svega jeste to što je prava rešenja za ove probleme teško pronaći, a i što deluju zbunjujuće. Ako se okrenete lekovima za anksioznost ili pilulama za spavanje, postoji rizik da će doći do stvaranja zavisnosti, ili da će, dugoročno gledano, to učiniti problem još gorim. Mnoge ljude zanimaju prirodni lekovi, ali teško je saznati koji od njih zaista deluju a koji su samo „izvikani”. To je razlog zašto sam napisao ovu knjigu – da bih razdvojio žito od kukolja, da tako kažem. Stvorio sam ovaj razumljivi vodič za isceljivanje iscrpljenog mozga zato što su ljudima potrebni odgovori. Svim tim umornim i slomljenim ljudima očajnički je potrebno rešenje.

Strategije koje su date u ovoj knjizi pomogle su mi da uspešno tretiram čak i najekstremnije i najšokantnije slučajeve iscrpljenog mozga. Imao sam mnogo pacijenata koji su došli kod mene jer sam im bio poslednje pribežište nakon što su već bili kod bezbroj lekara koji nisu mogli da im pomognu.

Tako, na primer, nedavno sam lečio dve žene čiji je mozak bio iscrpljen, što je uključivalo simptome koji su bili potencijalno opasni po život. Obe su bile na izmaku snaga pošto nijedan lekar specijalista kod kojih su išle nije bio u stanju da im pomogne. Kod jedne od njih postojalo je toliko napetosti u umu i telu da nije bila u stanju da jede čvrstu hranu. Njeno telo bi povratilo sve što bi pojela, tako da je godinama jela isključivo tečnu hranu, i to pomoću cevčice. Druga žena je bolovala od fobije od igala koja ju je potpuno pa-

ralisala jer je bila toliko snažna da godinama nije išla kod lekara i morala je da plati da je uvedu u stanje opšte anestezije da bi joj izvadili krv potrebnu za najobičniju analizu. Lečio sam obe ove žene nakon što su zatražile pomoć od mene došavši u emisiju koju sam radio i njihova putovanja ka isceljenju prikazana su na nacionalnoj televiziji. Dok su mi ove žene pričale svoju priču, shvatio sam da je njima – kao i velikom broju ljudi danas – najpotrebnija nada. Pošto nijedan od mnogobrojnih lekara kod kojih su bile nije uspeo da im ponudi uspešan tretman, njihovi problemi su se povećali i to ih je još više iscrpljivalo, stvarajući tako „silaznu spiralu” za koju sam znao da može dovesti do nastanka ozbiljne bolesti, pa čak i smrti. Na početku, moj cilj je bio da ovim ženama ulijem nadu. Tokom moje prve seanse sa ženom koja nije mogla da jede čvrstu hranu, naučio sam je kako da koristi jedno oruđe koje ćete i vi moći da naučite zahvaljujući ovoj knjizi: stomačno disanje. To je bilo toliko delotvorno da je ona na kraju seanse izjavila da posle mnogo godina prvi put oseća da je ispunjena nadom. Što se tiče žene koja je болоvala od parališuće fobije od igala, pomogao sam joj da ponovo procesuirati traumatični događaj koji je doveo do nastanka njene fobije koristeći kognitivno-bihevioralnu terapiju – i to u obliku koji ćete takođe moći da naučite uz ovu knjigu. Tako je počelo njihovo putovanje ka isceljenju. Pouka ove priče: ako su „protivotrovi” koji su dati u ovoj knjizi funkcionisali u slučaju njihovih izuzetno iscrpljenih mozgova, znam da će i vama pomoći.

Takođe znam da nisu samo ljudi koji imaju ekstremne simptome oni kojima je potrebna pomoć. Nekoliko nedelja nakon rada s ove dve mlade žene, bio sam iznenađen kad sam saznao da su svi producenti koji su radili na ovom segmentu emisije takođe počeli da koriste stomačno disanje. Bio sam oduševljen kad mi je jedan od njih rekao: „Au! Ovo zaista deluje! Osećam da mi je ovo bilo baš potrebno.” Čak su i one osobe koje su uspešne i koje kriju da im je teško krišom žudele za nečim što će im pomoći da se nose sa svakodnevnim stresom.

Poenta je da zaista postoje moćni i klinički efikasni načini da se isceli iscrpljeni mozak i svi su dati ovde. Pregledao sam sva najnovija i najvažnija istraživanja i otkrio najefikasnije prirodne načine za isceljivanje stresa, anksioznosti, iscrpljenosti i nesanice. Sem toga što ćete saznati kako hormoni utiču na vaše raspoloženje i celokupno zdravlje, spoznaćete i praktična oruđa kao što su kognitivna terapija zasnovana na energiji (EBCT – „energy-based cognitive therapy”), a to je protokol koji sam posebno osmislio za ljude

koji se osećaju iscrpljeno i u kojem se kombinuju tradicionalna rešenja i rešenja medicine uma i tela. Takođe ćete pronaći specijalnu verziju koja se sastoji od tri nivoa klinički dokazanog tretmana za nesanicu bez korišćenja lekova: kognitivno-bihevioralnu terapiju za nesanicu (CBT-1 – „cognitive behavioral therapy for insomnia”). Ova rešenja su izuzetno višeslojna. Takođe ćete dobiti oruđa kao što su autogeni trening i progresivna mišićna relaksacija, koja će vam pomoći da uklonite napetost iz tela. Sem ovih tehnika koje su date u knjizi, govoriću o načinu ishrane da bih pokazao koja vam hrana pomaže da budete manje pod stresom, a koja da bolje spavate. Takođe ću se baviti i skrivenim svetom bakterija koje se nalaze u crevima i koje proizvode neurotransmitere za stvaranje dobrog raspoloženja, i naučiti vas kako da u svoj način ishrane uvrstite hranu koja je zdrava za creva.

Ipak, ako budete radili samo jednu od ovih stvari, verovatno nećete prestati da se osećate iscrpljeno, ali ako ih sve budete primenili, iskoristićete moć kombinovane terapije. Poznata vam je stara izreka: „Celina je veća od njenih sastavnih delova”. Dvonedeljni program koji je dat u ovoj knjizi kombinuje strategije koje su usmerene na um, telo i duh. Krajnji rezultat: manje iscrpljenosti, više uravnoteženosti.

Kad dovedete svoj mozak u ravnotežu, doživljavate bezbroj nagrada. Imate više energije. Ponovo se osećate „normalno”, to jest „kao da ste to vi”. Spavate bolje i budite se radujući se danu koji je pred vama. Znam da ljudi kad im je mozak u ravnoteži počinju da kreiraju život o kakvom su uvek sanjali. Postaju srećniji i zdraviji. Uspešniji su u poslu i u svojim odnosima s drugim ljudima. Jedva čekam da i vi postanete najbolja verzija sebe i radujem se zbog života koji ćete stvoriti kad više ne budete iscrpljeni.

DEO 1

**VELIKA
ISCRPLJENOST**

POGLAVLJE 1

Epidemija iscrpljenih mozgova

Sali se osećala kao da su joj život preoteli stres, tuga i nepredvidivost našeg savremenog sveta. Pre pet godina, kad je imala pedeset dve, njen najmlađi sin koji je radio kao policajac, pogođen je metkom i ubijen dok se nalazio na dužnosti. Nedavno je njenoj majci postavljena dijagnoza demencije, a pored toga oporavljala se od operacije kuka. Bez obzira na to što su Sali i njen muž štedeli novac za odlazak u penziju, nedavni usponi i padovi ekonomije, kao i opšta neizvesnost koja danas vlada u svetu, doveli su do toga da budu nespokojni u vezi sa svojom budućnošću. Premije za njihovo zdravstveno osiguranje i cene lekova su se udvostručile tokom poslednjih nekoliko godina. Uz to, s obzirom na to da Salina majka nije imala osiguranje za dugotrajnu negu, brinuli su se kako da plate stalnu negu koja bi u nekom trenutku mogla da joj zatreba. I pored toga što je vodila računa o svojoj majci, Sali je radila puno radno vreme.

Nakon što joj je sin umro, Sali je počela neprestano da se brine. Kad se nekome ko vam je blizak desi nešto užasno i neočekivano, osećate se kao da bi nešto strašno moglo da se desi svakog trenutka. U stvari, počinjete da tražite bilo šta što bi *moglo* da krene naopako – a naslovi u novinama su samo potvrđivali Saline strahove i povećavali njene bojazni.

Strepnja koju je osećala uticala je na Sali na psihološkom, fizičkom i duhovnom nivou. Tokom dana, bila je nervozna i osećala se iscrpljeno, a noću joj je spavanje bilo poremećeno. Patila je od nesаницe i povremeno imala košmare. Anksioznost je takođe promenila način na koji je percipirala svet i život. Bila je kod različitih spe-

cijalista da bi dobila pomoć za sve duži spisak problema koji su je mučili: nesanicu, anksioznost, loše varenje, probleme sa stomakom i opšti nedostatak energije. Kad smo Sali i ja počeli da radimo, rekla mi je: „Samo želim da se ponovo osećam spokojno i ućutkam svoj um koji stalno brine.”

Želeo sam da mi ispriča nešto više o tome. Upitao sam je zbog čega se brine.

„Brinem se da mojoj majci neće biti dobro ili da nećemo imati novca da joj omogućimo nego kakvu zaslužuje”, odgovorila je. „Brinem se da se svaki put kad se osećam loše, radi o nekoj bolesti koja je opasna po život. Svake nedelje primetim neki novi simptom. Nikada do sada nisam bila hipohondar, ali sam postala. Jednostavno sam sve vreme potpuno iscrpljena.”

„Sali, verovatno se osećate kao da nosite teret celog sveta na svojim leđima. Mogu da čujem koliko vam je teško da se nosite sa osećajem da će se nešto loše desiti u bilo kom trenutku.”

„Tako je!”, uzviknula je sa suzama u očima. „Jednostavno sam umorna od toga da se tako osećam. Govorim sebi da treba da mislim pozitivno, ali mi se čini da to ne deluje. Probala sam gomilu lekova. Neki od njih su delovali, ali sam se od njih osećala još umornije. Ugojila sam se trinaest kilograma u poslednje dve godine. Jedva da imam dovoljno energije da nekako preguram dan, a kamoli da radim vežbe. Počinjem da verujem da se nikada neću ponovo osećati kao stara ja. Bila sam prilično srećna i bezbrižna osoba.”

Osetio sam ogromno saosećanje prema Sali. Njen iscrpljeni mozak oduzeo joj je aktivan i dobar život. Lečenje njenog mozga bilo je od ključne važnosti kako bih joj pomogao da ponovo živi svoj život, kratkoročno gledano, i da sačuva zdravlje, dugoročno gledano. Kratkoročni efekti iscrpljenosti kao što su anksioznost, nedostatak energije i nesanica su neprijatni, ali dugoročni efekti mogu da budu opasni po život. Kad se živi u stanju neprestane iscrpljenosti, povećava se rizik od smrti od srčanog i moždanog udara, kao i od raka. Lečenje iscrpljenog mozga od ključne je važnosti za vaše fizičko zdravlje, kao i za zdravlje uma.

ISCRPLJENI SVET

Nažalost, Sali nije usamljena u tom osećaju da joj je mozak potpuno iscrpljen. Kad se pogledaju statistički podaci, jasno je da mnogi ljudi doživljavaju tu vrstu stresa koja čini da se osećaju iscrpljeno:

- Počevši od 2017. godine, „Američka psihološka asocijacija” otkrila je prvo znatno povećanje prosečnog nivoa stresa kod Amerikanaca otkako je 2007. godine započelo posmatranje ove pojave na nacionalnom nivou. Na skali od jedan do deset, na kojoj jedan označava „malo ili nimalo stresa”, a deset „veliku količinu stresa”, prosek zapaženog stresa sad iznosi 5,1.¹
- Poremećaji koji su povezani s anksioznošću predstavljaju najčešće mentalne bolesti u Sjedinjenim Američkim Državama i pogađaju četrdeset miliona odraslih (prema podacima Nacionalnog instituta za mentalno zdravlje), a trista pedeset miliona ljudi u celom svetu pogođeno je time. Oni pogađaju 18,7 posto stanovništva svake godine – što je dvostruko više od poremećaja raspoloženja kao što je depresija. Još je veći broj ljudi koji imaju simptome anksioznosti, ali ne ispunjavaju kriterijume za postavljanje dijagnoze anksioznog poremećaja.²
- Ljudi koji su anksiozni imaju *četiri* puta veću verovatnoću da će imati visok krvni pritisak, što predstavlja vodeći uzrok smrti u svetu.³ Žene u postmenopauzi koje doživljavaju panične napade doživljavaju *tri* puta više moždanih udara i srčanih bolesti kao što je srčani napad.⁴ Kod ljudi koji pate od srčanih bolesti postoji *dvostruko* veća verovatnoća da će doživeti srčani napad ako boluju i od anksioznosti.⁵
- Danas od pedeset do sedamdeset miliona Amerikanaca pati od različitih poremećaja spavanja.⁶ Po podacima „Centra za kontrolu i prevenciju bolesti”, 30 posto Amerikanaca prijavilo je da pati od simptoma nesanice, a pedeset miliona da nedovoljno spava. Nesanica je odgovorna za, kako se procenjuje, 63,2 milijarde dolara gubitaka zbog opadanja produktivnosti na radnom mestu.⁷
- Prodaja različitih lekova za spavanje, kako onih koji se prodaju bez recepta tako i onih na recept, vrtoglavo raste. Za samo pet godina broj recepata za pilule za spavanje u Sjedinjenim Državama povećao se za više od deset miliona: četrdeset sedam miliona 2006. godine na šezdeset miliona 2011, po podacima „IMS Healtha”. One izazivaju više problema nego ikada do sada. Od 2005. do 2010. godine došlo je do povećanja od 220 posto odlazaka u hitnu pomoć zbog korišćenja pilula za spavanje *ambijen*.⁸
- Nova istraživanja pokazuju da se broj recepata za benzodiazepine – lekove za anksioznost – kao što su *klonopin*, *valijum*

i *ksanaks utrostručio* između 1996. i 2013. godine u Sjedinjenim Državama, dok se broj fatalnih predoziranja ovim lekovima *učetvorostručio*.⁹ Prema podacima „Centra za kontrolu i prevenciju bolesti”, lekovi iz klase benzodiazepina odgovorni su za 30 posto smrtnih slučajeva predoziranjem prepisanim lekovima.¹⁰

ISCRPLJENI STANOVNICI SAVREMENOG SVETA

Nije potrebno nešto toliko tragično kao što je ozbiljna bolest ili neočekivana smrt voljene osobe da biste doživeli stres koji kao rezultat dovodi do toga se osećate iscrpljeno. To može da bude gubitak posla. Bankrot. Hronična bolest. Okončanje braka. Bitka za starateljstvo nad detetom. Gubitak i „košulje s leđa”, kao što je mnogo ljudi doživelo tokom krize gubitka doma ili nedavnih uspona i padova globalne ekonomije.

Sve se promenilo i izgleda da tome nema kraja. Čini se da ne postoji nikakva sigurnost u vezi s budućnošću. Taj nedostatak predviđivosti je očigledan u slučaju današnjih izbora; ankete nisu u stanju da tačno predvide budućnost. Hipoteke je sve teže dobiti. Danas sve više ljudi iznajmljuje kuće, a sve je manje onih koji ih poseduju kao što je to bilo u vreme prethodnih generacija. Milenijalci su manje zainteresovani za to da poseduju svoju kuću nego što su to bile generacije pre njih, što im možda daje određenu slobodu, ali ih lišava dugoročne stabilnosti. Kirije su u mnogim gradovima vrtoglavo porasle. Duže se putuje do posla, i prosečni Amerikanac koji je zaposlen puno radno vreme radi sat i po nedeljno duže nego što je to bio slučaj pre deset godina.

S obzirom na to da je veliki broj ljudi iz „bebi-bum” generacije otišao u penziju, a ljudi sada žive duže, socijalno osiguranje od kojeg mnogi Amerikanci zavise kako bi pokrili osnovne životne troškove nalazi se u opasnosti da ostane bez novca. Bregzit i iznenađujući rezultati predsedničkih izbora u Sjedinjenim Državama poslali su globalna tržišta na nepredvidivu vožnju rolerkosterom, i to tako da čak ni ljudi koji su svake godine odvajali novac na račun za penziju ne znaju koliko će im ostati kad dođe vreme da se penzionišu.

Penzije, koje su nada socijalnog osiguranja za buduće generacije, i „luksuzni” planovi zdravstvenog osiguranja koji pokrivaju gotovo sve lekove i odlaske kod lekara sada nestaju. Cene lekova koji se koriste za tretman hroničnih bolesti porasle su za 100, 200 i 500

postoji, pa čak i više. Zakoni o zdravstvenoj zaštiti se brzo menjaju. Veća je verovatnoća da ćemo živeti sami nego što je to bio slučaj s prošlim generacijama, i sve više ljudi oseća kao da moraju sami da se brinu o svemu. Ima sve više samohranih roditelja koji pokušavaju da prežive iz meseca u mesec. Novopokrenute firme i tehnološki startapovi propadaju mnogo češće nego što uspevaju, a globalizovana ekonomija znači da je ovo postao nemilosrdan svet u kojem postoje izuzetno male margine profita. Zajednice, države i političke stranke više su polarizovane nego što je to ikada bio slučaj u skorašnjoj istoriji, a neslaganja čak dovode do besa i sukoba.

Čini se da kad se jedan deo sveta ekonomski oporavi, neko drugo područje propadne. Američka berza oseća efekte stanja u Grčkoj poput koncentričnih krugova na vodi. Teroristički napadi u Parizu utiču na ekonomiju azijskih država. Kad građani Velike Britanije glasaju da izađu iz Evropske unije, evropska tržišta propadaju vrtoglavo brzinom, a isto se dešava i s američkim i azijskim tržištima.

Sasvim sigurno, „velike” i očigledne traume i strahovi mogu da dovedu do iscrpljenosti mozga, ali u današnjem svetu taj problem mnogo češće izazivaju suptilni načini na koje se naš svet promenio. Nevidljive promene u našem snabdevanju hranom; striming video-servisi koji su sedenje na kauču učinili novim internacionalnim sportom; aplikacije za „brzo upoznavanje” koje neki ljudi koriste kao kratkoročnu zamenu za trajne veze koje nam pomažu da se nosimo sa stresom; način na koji ulazimo u interakciju s medijima – sve to doprinosi globalnoj epidemiji iscrpljenih mozgova. Treperava svetlost na našim mobilnim telefonima stvara neprekidni lažni osećaj hitnosti; a nivoi hormona stresa vrtoglavo rastu dok proveravamo mejlove, poruke i društvene mreže, i to pre nego što ujutru ustanemo iz kreveta.

Procesuirana hrana koju jede sve više ljudi širom sveta ne samo da doprinosi dobijanju na težini, nastanku dijabetesa i demencije već može da dovede do smanjenja hipokampusa, dela mozga koji nam pomaže da se uspešno nosimo sa stresom kad se s njim suočimo.

S obzirom na to da smo stalno prezauzeti, u takvom našem životu retko nam ostaje vremena za aktivnosti za koje se pokazalo da pomažu da se mozak zaštiti, kao što su fizičko vežbanje, meditacija ili uživanje u zdravom obroku. Naravno, stres i manjak sna takođe stvaraju neurohemijska stanja koja dovode do toga da više jedemo i „isključujemo se” pomoću društvenih mreža i televizije, što nas uvodi u spiralu propadanja. Nivoi hormona stresa postaju previsi-

ki, a hormona koji izazivaju dobro raspoloženje previše niski. Kao rezultat toga nastaju problemi sa spavanjem jer stres može potpuno da poremeti ritam budnog stanja i spavanja. I naravno, što više patite od manjka sna, tim više stres, anksioznost i problemi s nedostatkom energije utiču na vas tokom sledećeg dana. Da li je, stoga, ikakvo čudo što sve više ljudi širom sveta redovno pribegava rešenjima kao što su *ksanaks* i *ambijen*?

Čini se da je sve u našem svakodnevnom životu – počevši od pametnih telefona koji nas bude, pa do hrane koju jedemo tokom celog dana i posla na kojem provodimo godine svog života – stvoreno da nas dovede do stanja iscrpljenosti.

BOL KOJI IZAZIVA ISCRPLJENI MOZAK

Dakle, kako tačno izgleda biti iscrpljen?

Ako vam je mozak iscrpljen, osećate se anksiozno, iscrpljeno i umorno. Možda čak i kažete da se nalazite na izmaku snaga. „Rezervoar” u vašem mozgu koji je obično ispunjen otpornošću, verom, strpljenjem i istrajnošću sada je prazan. Bez obzira na to što vaš mozak poseduje neverovatnu sposobnost da se nosi sa izazovima, on *može* da postane preopterećen. Kad se to desi, svet vam deluje kao nešto što vas preopterećuje, i to kako na velikoj tako i na maloj skali. Gledajući veliku sliku, dešavanja u svetu vam deluju kao nešto s čim vam je nemoguće da se nosite, a vaš privatni život, sve obaveze i svi vaši odnosi s drugima ili odlasci na organizovana putovanja deluju vam kao da su previše za vas. Vaše telo ispunjeno je napetošću, a vaš mozak stvara brigu. Spavanje, koncentracija i motivacija postaju problematični. Psihološka briga stvara fizičke posledice. Hronične bolesti – sve, počevši od srčanih oboljenja, pa do raka i problema s varenjem – pogoršavaju se, i povećava se verovatnoća da će se stvoriti nove. Ovaj problematični odgovor na stres čini da vam svakodnevne obaveze deluju teške i vi „samo želite da malo pauzirate” – mada je potrebno nešto više od „kratke pauze” da biste se oporavili.

Postoji još jedno stanje koje ima slične simptome: moždana magla – i smatram da je važno napraviti razliku između ova dva stanja da biste bili sigurni da lečite stanje koje zaista imate.

I moždana iscrpljenost i moždana magla izazivaju probleme s raspoloženjem, energijom, pažnjom i spavanjem. Oba ova stanja mogu da dovedu do toga da sami sebe lečite tako što pijete alkohol ili previše jedete.

Dok su osobe s moždanom iscrpljenošću često anksiozne, ljudi s moždanom maglom često postaju depresivni. Oni imaju „zamađljenu” depresiju koja čini da im svet deluje sivo, nasuprot jarkonaranđastom svetu kakav vidi neko čiji je mozak iscrpljen.

Moždana magla je blisko povezana s nagomilavanjem moždanog plaka, što može dovesti do „staračkih trenutaka” i demencije.

Dok su problemi s energijom uobičajeni za oba ova stanja, umor koji prati moždanu maglu predstavlja rezultat mozga koji se usporava i postaje „zamađljen” zbog neaktivnosti. Kod ljudi koji pate od moždane iscrpljenosti nedostatak energije izazvan je prevelikom aktivnošću u mozgu, što dovodi do prevelike aktivnosti simpatičkog nervnog sistema i iscrpljujuće faze odgovora na stres.

Bez obzira na to što su moždana iscrpljenost i moždana magla dva različita stanja, oni često idu zajedno, ruku pod ruku. Moždana magla može da dovede do moždane iscrpljenosti, i obratno. Kad počnete da zapažate probleme s pamćenjem i moždanom maglom, možete da počnete da se osećate anksiozno i da brinete zbog svoje budućnosti. Tada se osećate iscrpljeno uz to što doživljavate moždanu maglu. Ili ste hronično iscrpljeni, što znači da imate visoke nivoe hormona stresa koji dovode do smanjenja protoka krvi u mozgu, što na kraju dovodi do nastanka moždane magle u njenom najgorem obliku – Alchajmerovoj bolesti. Nelečena moždana iscrpljenost kao rezultat ima moždanu maglu.

Kao što sam već rekao, čak i ako postoje neka preklapanja između ova dva stanja, važno je da znate s kojim od njih se suočavate. Svako od njih izaziva specifičnu neravnotežu u vašoj simfoniji hormona – a da biste uskladili taj orkestar, potrebno je da znate koje hormone treba da dovedete u ravnotežu. Ako žudite za osećajem olakšanja i spokoja, kao i za dobrim noćnim spavanjem da biste mogli da vratite sebi ono što vam je stres savremenog načina življenja oduzeo, onda je verovatno moždana iscrpljenost vaš problem.

Hajde onda da se sad pozabavimo, na dubljem nivou, hormonskim promenama do kojih dolazi kad vam je mozak iscrpljen.