

**BIBLIOTEKA „EHO”**

**1**



Svetu je ova knjiga potrebna – danas više nego ikada. Preoblikovanjem diskursa o mentalnom zdravlju u zdravlje mozga, dr Danijel Ejmen otpisuje koncept prema kojem su problemi sa mentalnim zdravljem nečija krivica, ili da bi ljudi trebalo da se njima bave drugačije nego što se nose s gripom ili pak sa slomljenom rukom. Što je najvažnije, dr Ejmen daje svima ne samo dozvolu, već i potvrdu i nadu da traže pomoć za bolje sutra.

— **DR DARIA LONG ŽILSPI**, lekar hitne pomoći; nacionalni TV stručnjak i voditelj; autor bestselera „Mom Hacks“

Knjiga „Kraj mentalnih oboljenja“ predstavlja radikalno novi način posmatranja psihijatrije, koristeći saznanja iz skeniranja mozga u kontekstu funkcionalnog medicinskog pristupa celovitosti osobe. Moja porodica je imala koristi od rada dr Ejmena, a nadam se da ćete i vi.

— **DR MARK HAJMAN**, predsednik *Pritzker* fondacije za funkcionalnu medicinu, Klivlendska klinika za medicinu *Lerner College*; direktor Klivlenskog kliničkog centra za funkcionalnu medicinu

Pristup dr Ejmena je doneo revoluciju u razumevanju uzroka mentalnih bolesti, a samim tim i njihovog lečenja.

— **DR DEJVID PERLMATER**, autor *Njujork tajmsovog br.1 bestselera* „Grain Brain and Brain Wash“

Ovo je sjajna knjiga. Predstavlja radikalni izazov psihijatrijskom statusu kvo i prikazuje najbolje od kliničkih transformativnih tradicija. Dr Ejmen disciplinovano posmatra i prati ih do kraja zbog svojih pacijenata, bez obzira na neprobojnu (i sve toksičniju) akademsku politiku koja psihijatriju čini nesposobnom da postigne značajnije rezultate.

— **DR MANUEL TRUJILJO**, klinički profesor na katedri za psihijatriju; direktor programa psihijatrije na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Njujorku

Kroz ogromno iskustvo sa skeniranjem mozga, dr Ejmen je naučio da „dijagram nadraživanja i umrežavanja“ našeg mozga nije fiksiran, već da se stalno menja u zavisnosti od naših izbora, faktora okoline i iskustava. Preporučujući da uravnotežimo svoje izbore u biološkim (ishrana i vežbanje), psihološkim (kontrola stresa), socijalnim (odnosi) i spiritualnim komponentama života, pruža nam očajnički potrebnu mapu puta za maksimiziranje zdravlja mozga i sprečavanje ili preokretanje mnogih epidemijskih mentalnih bolesti koje se često loše leče u našem medicinskom sistemu.

— **DR DŽOZEF S. MARUN**, potpredsednik neurohirurgije, Medicinski centar Univerziteta u Pitsburgu; neurohirurg, *Pittsburgh Steelers*; autor „Square One: A Simple Guide to a Balanced Life“

Zaista revolucionarno delo, barem se nadam da će biti! Knjige poput ove izazivaju i menjaju postojeću paradigmu mentalnog zdravlja i zdravlja mozga. Fantastičan i sveobuhvatan pristup za pacijente i zdravstvene radnike.

— **DR ENDRJU NJUBERG**, autor bestselera „How God Changes Your Brain“; direktor istraživanja na *Marcus* institutu za integrativno zdravlje u Univerzitetskoj bolnici *Thomas Jefferson*; vanredni profesor psihologije na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Pensilvaniji

Obavezno štivo u pravom trenutku koje će promeniti način razmišljanja o zdravlju mozga.

— **DR MAJK DOU**, autor *Njujork tajmsovog* bestselera „The Sugar Brain Fix“

Mentalna bolest je složen i često zbunjujući svet za nas. Nedostaje izvesnost šta to nije u redu i šta bi trebalo da se radi u vezi s tim. Novi doprinos dr Ejmena je promišljen i dobro planiran pristup posmatranju realnog zdravlja mozga kao osnovnog aspekta održavanja aktivnog života kada je reč o emocijama, odnosima i karijeri.

— **DR DŽON TAUNSEND**, autor *Njujork tajmsovog* bestselera, serije „Boundaries“, „Leading from Your Gut“, i „People Fuel“; psiholog i konsultant za lidere; osnivač „The Townsend“ instituta za liderstvo i savetovanje“



Danijel Ejmen, nepokolebljivi zagovornik mentalnog zdravlja i jedan od najvažnijih neuropsihijatara današnjice, pruža pronicljiv izazov industriji mentalnih bolesti: fokusirajte se na zdravlje mozga, a ne na posledice! Pažljivo pročitajte ovu knjigu! Povratite svoj mozak; povratite svoj život!

— **DR DŽEFRI K. CAJG**, Milton H. Erikson fondacija

„Kraj mentalnih oboljenja“ je moćna, nova, knjiga koja direktno napada zastarelu paradigmu mentalnog zdravlja postavljanjem dijagnoza na osnovu klastera simptoma bez ikakvih bioloških podataka. Jednostavnim, jasnim jezikom, dr Ejmen pokazuje čitaocima kako da optimizuju fizičko funkcionisanje svog mozga da bi poboljšali rad uma. Brilljantna knjiga koju toplo preporučujem!

— **DR STIVEN MEJSLI, FAHA, FACN, FAAFP, CNS**, autor knjige „The Mediterranean Method“

Danijel Ejmen je jedan od prvih pionira u korišćenju tehnologije snimanja mozga, s ciljem povezivanje protoka krvi u mozgu i obrazaca aktivnosti s različitim tipovima problema mentalnog zdravlja. Što je još važnije, razvio je inovativne načine ishrane i života koji mogu da poboljšaju ove obrasce, uz značajno unapređenje zdravlja njegovih pacijenata. „Kraj mentalnih oboljenja“ proširuje vodeći uticaj koji dr Danijel Ejmen ima. Ako želite da najsloženiji organ u telu održite u vrhunskom stanju, ova knjiga pruža tehničke informacije za to. Toplo je preporučujem.

— **DR BERI SIRS**, autor „The Zone and The Resolution Zone“

Knjiga dr Ejmena „Kraj mentalnih oboljenja“ obeležila je istoriju psihijatrije. Naučna istraživanja su potpuno eliminisala ideju da nutritivni nedostaci i dodaci ishrani spadaju u oblik alternativne medicine. Mi koji se dugi niz godina bavimo integrativnom medicinom shvatamo da je objektivno, biološko testiranje jednostavno dobar lek. Naš trenutni model simptomatskog lečenja u oblasti psihijatrije bio je neadekvatan za one koji se bore s mentalnom bolešću. Dr Ejmen hvata suštinu nade i isceljenja, transformišući model mentalne bolesti u model zdravlja mozga. Molim vas da pročitate

„Kraj mentalnih oboljenja“ i postarate se da vaši lekari razumeju kako neuronauka može da redefiniše naše trenutne modele lečenja.

— **DR DŽEJMS GRINBLAT**, osnivač „Psychiatry Redefined“, glavni medicinski službenik u „Walden Behavioral Care“

„Kraj mentalnih oboljenja“ nudi obilje vitalnih informacija, uključujući fascinantne rezultate SPECT snimanja, o tome kako stvoriti optimalno zdravlje uma-tela-duha i prevazići stigmu „mentalnih oboljenja“. Dr Ejmen pokazuje mnoštvo opcija za stvaranje zdravog mozga i zdravog, srećnog života.

— **DR DŽUDIT ORLOF**, psihijatar, autorka „Emotional Freedom“

Isticanjem uverljivih istraživanja koja su dr Ejmen i njegove kolege objavili u stručnim časopisima, i uključivanjem bezbroj razjašnjenih studija slučaja, on pruža optimističan, ali realan pristup životu koji vidljivo poboljšava zdravlje mozga. Uzimajući u obzir njegovu pronicljivost u prikupljanju onoga što je sada sigurno jedna od najvećih baza podataka o skeniranju mozga i bihevioralnim, kognitivnim i emocionalnim podacima, možemo očekivati da ćemo u bliskoj budućnosti svedočiti još jasnijim naučnim pristupima i sveobuhvatnijem načinu života i medicinskih sugestija.

— **DR DŽ. GALEN BAKVOLTER**, istraživački psiholog i izvršni direktor *psyML*

Dr Ejmen nas usmerava da zamenimo diskurs o mentalnom zdravlju diskursom zdravlja mozga, pa će na taj način ljudi svoje probleme doživljavati kao medicinske, a ne moralne. Ova, nova, perspektiva umanjuje stid i krivicu onih koji pate i povećava oproštaj, strpljenje i saosećanje njihovih porodica. „Kraj mentalnih oboljenja“ će vam ponuditi potpuno nov način razmišljanja i ponuditi nove načine lečenja anksioznosti, depresije, bipolarnog poremećaja, ADHA-a, zavisnosti, OKP, PTSP, šizofrenije, pa čak i poremećaja ličnosti. Hvala vam, dr Ejmen.

— **DR DRVIN GREJ**, nekadašnji igrač američkog fudbala, sada glavni pastor u Crkvi Transformacije

Kada neko ima polomljen skočni zglob, ne zovemo to „bolešću kretanja“, ali nažalost, kada se mozak pokvari, koristimo izraz „mentalna bolest“ koji je pun stigme i sramote. Dr Danijel Ejmen sklanja fokus sa zastarelih etiketa i pravilno usmerava pažnju na povređeni i oštećeni organ, gledajući način na koji funkcioniše, a ne samo simptome koje proizvodi. Put koji je postavio dr Ejmen zaista bi mogao da bude kraj fokusiranja na mentalne bolesti i početak akcentovanja zdravlja mozga, što je upravo ono što je dr Ejmen učinio za mene.

— **STIVEN ARTRBURN**, MEd, autor *Njujork tajmsovog* bestselera „Take Your Life Back; host of New Life Live!“

Doktor Danijel Ejmen je napravio prirodni napredak od psihijatra preko istraživača snimanja mozga, do neuroendokrinologa u svojoj potrazi za boljim razumevanjem odnosa između nečije emocionalne konstitucije i trauma sa kojima se susrećemo tokom života. Usredsređivanje na upalu koja nastaje usled trauma dovodi do normalizacije funkcije mozga i povratka u život bez mentalnih bolesti. Dr Ejmen je dešifrovao način na koji bolest možemo da preobratimo u zdravlje.

— **MR MARK L. GORDON**, neuroendokrinolog, „Millennium-TBI Centri“, Encino, Kalifornija

Sprovodio sam istraživanje sa Danijelom Ejmenom i poznajem ga mnogo godina. Knjigom „Kraj mentalnih oboljenja“ donosi inspirativnu *tour de force* o zdravlju mozga. Ova knjiga će edukovati ljude, naterati ih da preispitaju status kvo dok nastoje da bolje upoznaju svoj mozak i inspirisaće ih da promene svoj život kako bi mogli da promene svoj mozak – nabolje.

— **DR TEODOR E. HENDESON**, psihijatar za decu, adolescente i odrasle, koosnivač „Neuro-Luminance Inc.“  
Centra za zdravlje mozga; predsednik Međunarodnog društva za primenjeno skeniranje mozga

„Kraj mentalnih oboljenja“ spaja najsavremeniju nauku o mozgu s progresivnom regenerativnom medicinom kako bi pružila revolucionarni tretman svakome ko pati od bolesti mozga. Terapije su vrlo delotvorne – iz prve ruke sam bio svedok ogromnih poboljšanja i kod moje porodice i kod mojih klijenata. Hvala vam, dr Ejmen, što ste pokazali kako možemo bolje da brinemo o našem dragocenom mozgu.

— **DR MARK KALARKO**, nacionalni medicinski direktor za kliničku dijagnostiku, „Addiction Labs of America“

Moj san je da u narednim godinama, nakon što budemo videli još tragedija usled lošeg mentalnog zdravlja, ne kažemo: „Trebalo je bolje da slušamo poziv dr Danijela Ejmena za promenu pristupa lečenju mentalnih bolesti. Njegovo naučno vođstvo moglo je da spreči toliko naših ličnih i nacionalnih katastrofa.“ Dr Ejmen izlaže dokazana i naučno zasnovana rešenja za ovu problematiku u knjizi „Kraj mentalnih oboljenja“.

— **DŽIM FEJ**, koautor „Parenting with Love and Logic“

Smele tvrdnje i revolucionarne ideje potiču od ljudi koji razmišljaju van ustanovljenih okvira, poput dr Danijela Ejmena. On je predvodnik na putu borbe za okončanje mentalnih bolesti, i to čini na osnovu neoborivih naučnih dokaza i obimne kliničke ekspertize.

— **DR VILIJAM S. HARIS**, predsednik „OmegaQuant Analytics, LLC“, profesor medicine, Univerzitet Južna Dakota

Kao i obično, dr Ejmen govori o mentalnim bolestima i korišćenju naprednih tehnologija za njihovo dijagnostikovanje i lečenje. Aplaudiram pažnji dr Ejmena usmerenoj na SPECT skeniranje, genetiku, KEEG i druge moderne tehnologije kao alate za pomoć lekarima koji propisuju lek. Uskoro dolazi dan kada će korišćenje ovih tehnika biti norma, ako ne i prekomerna upotreba.

— **DR DANIJEL HOFMAN**, FAPA, neuropsihijatar u penziji

„Kraj mentalnih oboljenja“ je hrabar, naučno zasnovan pristup u rešavanju najurgentnijih problema našeg društva. Svakog dana čitamo o samoubistvima, zavisnosti od droga i abnormalnom ponašanju koje završava užasnim zločinom. Ova knjiga nam pomaže da razumemo ta teška ponašanja i, što je najvažnije, pokazuje jasna rešenja. Knjiga ima veoma prikladan naslov i odlična je za čitanje.

— DR ENDRJU V. KEMBEL, glavni urednik *Alternative Therapies in Health and Medicine*; glavni urednik *Advances in Mind-Body Medicine*; urednik *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*

Dr Ejmen nudi funkcionalni medicinski pristup mentalnom zdravlju tako da možete da naučite kako da podržite zdravlje mozga, povratite raspoloženje i brinete o sebi prirodno. Deleći s nama svoje znanje o tome kako mozak funkcioniše i šta treba da uradimo da bismo se brinuli o njemu, dr Ejmen se nada da će okončati stigmu problema mentalnog zdravlja i zameniti je saosećanjem i razumevanjem.

— ALISA VITI, HHC, autorka „In the FLO“;  
osnivač FLOliving.com

Nakon što je moj brat izvršio samoubistvo i suočavajući se sa životnim borbama više od 14.000 učenika koji pohađaju moje škole svake godine, pronašao sam u knjizi „Kraj mentalnih oboljenja“ osnaživanje koje mi je potrebno da hrabro koračam dalje bez srama i stigme povezane s problemima mentalnog zdravlja. Dr Ejmen deli s nama ove vredne informacije na osnovu svog znanja iz neuronauke, ali je takođe i briljantan pripovedač, što njegovu poruku čini relevantnom i lako sa njom možemo da se povežemo. Pored utemeljenog plana koji nudi, „Kraj mentalnih oboljenja“ pruža nadu – osećaj koji se retko poklanja u današnjem svetu psihijatrije.

— VINI KLEJBAU, dekan i koosnivač škole *Paul Mitchell*;  
autor „Be Nice (Or Else!)“

Dr Ejmen je ponovo daleko ispred svog vremena sa ovom sveobuhvatnom, pronicljivom i uverljivom knjigom. Obavezna je preporuka za čitanje svakom pojedincu ili stručnjaku za mentalno zdravlje koji želi da stekne jasnije razumevanje kako da izleči svoj mozak da bi imao srećniji i zdraviji život. Osvežavajući biološki pristup dr Ejmena i pristup zasnovan na razumevanju mozga i rešavanju problema povezanih s mozgom dovoljno su moćni da unesu revoluciju u industriju mentalnog zdravlja.

— **DR KRISTI HODSON**, EdD u organizacionim promenama i liderstvu  
sa Univerziteta Južne Kalifornije

AUTOR BESTSELERA *NEW YORK TIMES*

**DR DANIJEL DŽ. EJMEN**

# **KRAJ MENTALNIH OBOLJENJA**

---

---

KAKO NEURONAUKA TRANSFORMIŠE  
PSIHIJATRIJU I POMAŽE U PREVENCIJI ILI  
PROMENI RASPOLOŽENJA I POREMEĆAJA  
ANKSIOZNOSTI, POSTTRAUMATSKOG  
SINDROMA, PSIHOZA, POREMEĆAJA  
LIČNOSTI I DRUGIH PROBLEMA

---

---

**Finesa**

Beograd, 2024.

Naslov originala  
Originally published in English in the U.S.A. under the title:  
End of Mental Illness, by Daniel G. Amen, MD

Copyright © 2020 by Daniel G. Amen, MD

Serbian edition © 2024 Finesa with permission of Tyndale House Publishers.  
All rights reserved.

*Izdavač*

Finesa d.o.o. Beograd, Krunska 36  
tel: +381112645122; +381646454859  
www.finesa.edu.rs

*Za izdavača*

Lidija Maričić

*Glavni urednik*

Lidija Maričić

*Urednik izdanja*

Danica Banzić

*Prevod*

Jasmina Stojanović

*Lektura i korektura*

Slavica Uzelac

*Grafička priprema*

iLearn d.o.o.

*Dizajn korica*

Ana Petričić

*Štampa*

F.U.K. Beograd

Tiraž: 1.000

ISBN: 978-86-6303-103-6

Beograd, 2024.



*Za Elize i Ameli.*

*Vaša prošlost nije vaša sudbina.*

*Hajdemo da okončamo mentalna oboljenja  
sa vašom generacijom.*

### **MEDICINSKA NAPOMENA**

Informacije predstavljene u ovoj knjizi rezultat su višegodišnjeg iskustva u praksi i kliničkog istraživanja autora. One su, po potrebi, opšte prirode i nisu zamena za procenu ili lečenje kod kompetentnog specijaliste sa medicinskim obrazovanjem. Ako verujete da vam je potrebna medicinska pomoć, posetite lekara što je pre moguće. Studije slučaja u ovoj knjizi su istinite. Imena i okolnosti mnogih koji su profilisani promenjeni su da bi se zaštitila anonimnost pacijenata.

# SADRŽAJ

*Pre nego što počnete* XVII

*Uvod: Zbog čega ne podnosim termin mentalna oboljenja i zašto bih to i vama preporučio* 1

## PRVI DEO: PROMENA FOKUSA SA MENTALNIH OBOLJENJA NA ZDRAVLJE MOZGA SVE MENJA 19

1. **Od zaposednutosti demonima do 15-minutne medicinske provere:** Kratka istorija mentalnih oboljenja, dijagnoza i lečenja 21
2. **Neka nevidljive bolesti postanu vidljive:** Kako posmatranje mozga kao organa menja zastareli model i pokazuje novi put napretka 41
3. **12 glavnih principa da promenite svoj život** 75
4. **Kada je mozak zdrav – zdrav je i um:** Početak leži u četiri kruga i prevenciji ili lečenju 11 faktora rizika 87

## DRUGI DEO: KAKO STVARATI ILI ELIMINISATI MENTALNE BOLESTI: PRISTUP BISTRIM UMOVA 117

5. **B je za biomehaniku krvi:** Optimizujte osnove života 119
6. **I je za izazove starenja i penzionisanja:** Kada prestanete da učite, vaš mozak počinje da umire 139
7. **I je za inflamacije:** Gašenje vatre iznutra 157
8. **G je za genetiku:** Upoznajte svoje slabe tačke ali znajte da vaša istorija nije vaša sudbina 175

9. **R je za ranjavanje glave/povrede:** Tiha epidemija koja je u osnovi mnogih mentalnih oboljenja 189
10. **I je za toksine:** Očistite um i telo 209
11. **M je za moždane oluje:** Smiravanje abnormalne električne aktivnosti koja izaziva promene raspoloženja, anksioznost i agresiju 243
12. **I je za imunitet i infekcije:** Napadi i spolja i iznutra 261
13. **N je za neurohormone:** Čudo rasta za vaš um 285
14. **Q je za obesnost:** Preobratite epidemiju koja uništava mozak, um i telo 311
15. **S je za spavanje:** Očistite mozak svake noći kako bi vam dan bio bistar 327

### TREĆI DEO: PRAKTIČNE STRATEGIJE DA SE OKONČAJU MENTALNA OBOLJENJA 343

16. **Lekovi nasuprot suplemenata:** Šta kaže nauka? 345
17. **Ne možete da promenite ono što ne merite:** Prevencija počinje kada znate svoje važne zdravstvene parametre 363
18. **Neverovatno jednostavno pripremana hrana:** Ishrana bistrh umova za kraj mentalnih oboljenja 375
19. **Kako da napravite ogromni pomak:** Zdravlje mozga u porodicama, školama, na poslu, u crkvama – svuda gde se ljudi okupljaju 407

**Dodatak – A:** Kako da nađete praktičara bistrh umova za mozak 415

**Dodatak – B:** 10 uobičajenih gena koji mogu uticati na zdravlje mozga/  
mentalno zdravlje 417

*Zahvalnica* 421

*O dr Danijelu Ejmenu* 423

*Izvori* 425

## PRE NEGO ŠTO POČNETE

**Dr** DANIJEL EJMEN veruje da je zdravlje mozga krucijalno za celokupno zdravlje i uspeh. Kada vaš mozak radi kako treba, kako on objašnjava, i vi radite kako treba, a kada vam je mozak u problemu, mnogo je veća šansa da ćete imati problema u životu. Rad dr Ejmena posvećen je pomaganju ljudima da im mozak bude zdraviji, a život bolji.

Portal *Sharecare.com* proglasio ga je najuticajnijim stručnjakom na internetu i postavio ga na prvo mesto, kao i zagovornikom za unapređenje mentalnog zdravlja, a *Vašington post* ga je imenovao najpopularnijim psihijatrom u Americi.

Kao psihijatar koji je prošao vojnu obuku, proveo je deset godina aktivno služeći u američkoj vojsci – prvo kao lekar u pešadiji i rendgen-tehničar, a kasnije kao oficir u medicinskom korpusu. Poseduje sertifikat iz oblasti dečje i adolescentne psihijatrije i opšte psihijatrije. Ima aktivne medicinske dozvole za rad u devet država.

Američko udruženje psihijatara dodelilo mu je nagradu „Mari H. Eldridž“ za istraživanje i rad na temi samoubistava, a kolege iz Američkog udruženja psihijatara imenovale su ga i Uvažanim članom, što je najviša nagrada koju dodeljuju. Svoj istraživački i klinički rad predstavljao je na naučnim skupovima širom sveta, uključujući konferenciju „Učenje i mozak“ u organizaciji Harvarda i Nacionalne naučne fondacije.

Časopis *Discover* uvrstio je njegovo istraživanje o snimanju mozga SPECT<sup>1</sup> tehnikom, kako bi precizno razlikovao posttraumatski poremećaj od traumatskog oštećenja mozga, kao jednu među 100 najboljih priča u nauci za 2015. godinu.

Ejmen je glavni istraživač prve i najveće studije snimanja mozga i rehabilitacije aktivnih i penzionisanih igrača američkog fudbala, koja ukazuje na visok nivo oštećenja mozga, ali i na mogućnost oporavka za mnoge, koji se vode principima iz ove knjige. Bio je konsultant na filmu „Put pobjednika“ (*Concussion*) iz 2015. godine sa Vilom Smitom u glavnoj ulozi.

Klinika „Ejmen“, koju je osnovao 1989. godine, ima najveću svetsku bazu podataka funkcionalnih skeniranja mozga (SPECT i KEEG) u vezi sa ponašanjem, ukupno više od 170.000 skeniranja pacijenata iz 121 zemlje. Klinika „Ejmen“ poseduje neke od najboljih, objavljenih, rezultata o složenim psihijatrijskim slučajevima. U proseku, njihovi pacijenti imaju 4,2 dijagnoze i bezuspešno se lečili kod 3,3 lekara i sa 5 lekova. Na kraju 6 meseci, 75 odsto je izjavilo da je bolje; 84 odsto ako su nastavili sa lečenjem na klinici „Ejmen“.

Dr Ejmen je bio domaćin 14 javnih televizijskih emisija o mozgu, koje su emitovane više od 110.000 puta širom Severne Amerike tokom poslednjih 12 godina. Strastveno se zalaže za obrazovanje o zdravlju mozga.

Zajedno s pastorom Rikom Vrenom i dr Markom Hajmanom, dr Ejmen je takođe jedna od glavnih ličnosti koje su formirale „Danilov plan“<sup>2</sup>, program osmišljen da kroz verske organizacije pomogne ljudima širom sveta da postanu zdravi. Ovaj program je već implementiran u hiljadama crkava, džamija i sinagoga.

Dr Ejmen i profesor Džesi Pejn kreirali su kurs za srednje škole i fakultete „Uspon mozga do 25“, koji prima učenike iz 7 zemalja i svih 50 država.

1 SPECT - Scintigrafija mozga; neinvazivan i bezbolan postupak. Tehnika se koristi u psihijatriji u dijagnostikovanju psihijatrijskih poremećaja, u regresiji ili progresiji istih. SPECT meri prokrvljenost i aktivnost mozga i prikazuje područja sa zdravom aktivnošću, previše aktivnosti ili nedovoljno aktivnosti. (prim.prev.)

2 „Danilov plan“ je program unapređenja zdravlja, religiozno ukorenjen, kratkoročni plan ishrane izvučen iz Knjige proroka Danila, koja se pojavljuje u Starom zavetu. U priči, prorok Danilo odlučuje da izbegava bogatu, prijatnu hranu koja ga okružuje i da ne koristi „ništa osim povrća za jelo i vode za piće“ 10 dana. Ovaj plan obuhvata 21 dan *ad libitum* period uzimanja hrane, bez životinjskih proizvoda i konzervansa, uključujući voće, povrće, integralne žitarice, mahunarke, orašaste plodove i semenke. (prim.prev.)

Nezavisno istraživanje je pokazalo da se zahvaljujući ovom programu smanjuje upotreba droga, alkohola i duvana; on smanjuje depresiju i poboljšava samopoštovanje kod tinejdžera.

U novembru 2017. godine, anonimno je objavljen video-zapis o strasti koji vodi rad dr Ejmena (šest minuta) i sada ima više od 40 miliona pregleda.

Bez sumnje, rad dr Ejmena i njegovih kolega sa klinike „Ejmen“ remeti psihijatriju, jedinu medicinsku specijalnost koja praktično nikada ne posmatra bliže organ koji leči.

Dr Ejmen je objavio više od 70 naučnih članaka sa recenzijom, uključujući neke od najvećih studija snimanja mozga ikada urađenih na 21.000, 46.000 i 62.000 SPECT skenova. Ako unesete „brain SPECT“ u pretraživač na stranici Nacionalne medicinske biblioteke, [www.pubmed.gov](http://www.pubmed.gov), dobićete više od 14.000 naučnih apstrakata.

Više od 10.000 stručnjaka za mentalno zdravlje i medicinskih stručnjaka uputilo je pacijente na kliniku „Ejmen“, a više od 3.000 je obučeno na njegovom sertifikovanom kursu za koučing iz oblasti zdravlja mozga.

Naučnici u Kanadi su ponovili njegov rad na snimanju mozga, objavljujući studije koje pokazuju koliko su se poboljšale dijagnoze i ishodi lečenja.

Dr Ejmen ne radi ni za jednu farmaceutsku kompaniju niti ima akcije u bilo kojoj farmaceutskoj kompaniji, ali veruje u upotrebu psihijatrijskih lekova kada je to neophodno. Međutim, oni obično nisu njegov prvi izbor jer je veoma teško da se prestane s njihovom upotrebom kada jednom počnu da se koriste.

Dr Ejmen poseduje „BrainMD“, nutricionističku kompaniju koju je osnovao nakon što je na studijama snimanja mozga video negativne efekte nekih lekova koje je prepisao. On veruje u princip kojim se podučavaju studenti prve godine medicine: „Prvo, ne naudi!“

## POTRAŽITE OVE IKONE

Dok budete čitali ovu knjigu, obratite pažnju na ove tri ikone:



**BISTRI  
UMOVI**

### **BISTRI UMOVI:**

Saveti koji ističu najvažnije informacije.



**LJUBAVNE PRIČE O MOZGU:** Kada se jedna osoba zaljubi u svoj mozak i optimizuje njegovo funkcionisanje, to dovodi do toga da se mnogi ljudi zaljube u svoj mozak što rezultira kaskadnim isceljenjem. Kada „ljubav prema mozgu“ postane viralna, poboljšavaju se sistemi cele porodice, posla i zajednice. Mi to zovemo „ljubavne priče o mozgu“.



**MIKRONAVIKE:** Pomaganje ljudima da se promene, strast je dr Ejmena više od 40 godina, te se udružio sa B. Dž. Fogom, direktorom *Persuasive Tech Lab*-a na Univerzitetu Stanford, i njegovom sestrom Lindom Fog-Filips kako bi naučio najnoviju tehnologiju promena. Oni veruju da je stvaranje „mikronavika“ najefikasniji način za olakšavanje velikih promena: pravljenje malih, postepenih promena tokom vremena koje prerasta u velike.



## UVOD

# ZBOG ČEGA NE PODNOSIM TERMIN MENTALNA OBOLJENJA I ZAŠTO BIH TO I VAMA PREPORUČIO

---

*U vremenima dubokih promena, oni koji uče nasleđuju Zemlju, dok su oni koji su naučeni odlično opremljeni da se nose sa svetom koji više ne postoji.*

**ERIK HOFER**

---

Zaglavljn na semaforu u podne, na uglu ulica Holivud i Vajn u Holivudu, u Kaliforniji, putujući da snimim podkast sa pripovedačem priča i fenomenom društvenih mreža Džejem Šetijem, video sam muškarca od trideset i nešto godina, visokog oko metar i osamdeset, sa zagasito plavom kosom, u pocepanoj odeći i krvavog lica, kako razgovara sam sa sobom, gestikulišući živo rukama u vazduhu. Delovalo je da je potpuno nesvestan ljudi oko sebe, ali i oni koji su prolazili pored njega nisu ga primećivali. Mnogo mojih kolega bi mu dijagnostikovalo šizofreniju ili nestabilni bipolarni poremećaj i pitali bi se zašto ne uzima lekove da mu se glasovi i vizije umire. Čim sam ga video, zapitao sam se kada je imao poslednju povredu mozga, da li je bio izložen plesni ili toksinima iz životne sredine, da li je patio od ozbiljnih problema sa zdravljem creva, ili pak ima zaraznu bolest poput lajmske ili toksoplazmoze koja pustoši njegov mozak.

Na pragu smo nove revolucije koja će zauvek promeniti brigu o mentalnom zdravlju. „Kraj mentalnih oboljenja“ odbacuje zastarelu,

stigmatizujuću paradigmu koja omalovažava ljude neprijatnim etiketama, sprečavajući ih da dobiju potrebnu pomoć i nudi inovativan program, zasnovan na proučavanju mozga, koji je usmeren na celovitost osobe, i ukorenjen u neuronauci i nadi. Niko se ne stidi zbog raka, dijabetesa ili srčanih bolesti, iako ova oboljenja takođe značajno utiču na način života. Upravo zbog toga niko ne treba da se stidi ni zbog depresije, paničnih poremećaja, bipolarnog poremećaja, zavisnosti, šizofrenije i drugih problema nastalih usled bolesti mozga kao organa.

Tokom poslednjih 30 godina, moje kolege i ja smo izgradili najveću svetsku bazu podataka skenova mozga koji se odnose na vezu između mozga i ponašanja. Izvršili smo više od 160.000 skeniranja mozga SPECT tehnikom (kompjuterska tomografija sa jednom fotonskom emisijom), koja mere protok krvi i obrasce aktivnosti, i preko 10.000 KEEG (kvantitativnih elektroencefalograma), koji mere električnu aktivnost, na pacijentima starosti od 9 meseci do 105 godina iz 121 zemlje. Naš rad na snimanju mozga u potpunosti je pomerio način na koji se do sada pomagalo pacijentima da ozdrave, a ove informacije mogu vam pomoći, čak i ako vam niko nikada ne pogleda mozak. Ljudski mozak je organ kao i srce i svi drugi organi, i možete biti mentalno zdravi samo onoliko koliko je vaš mozak funkcionalno zdrav.

Postalo nam je kristalno jasno da se, kao psihijatri, ne bavimo pitanjima mentalnog zdravlja, već se bavimo problemima zdravlja mozga; i ova ideja je promenila sve što radimo kako bismo pomogli pacijentima.

***Ne bavimo se problemima mentalnog zdravlja, već se bavimo problemima zdravlja mozga; i ta ideja je sve promenila.***

Počeo sam da mrzim izraze *mentalna bolest* i *psihijatrijski poremećaji*, a trebalo bi i vi. Oni stavljaju akcenat na pogrešan domen (um ili psihi), dok nas naš rad sa snimcima uči da prvo moramo da se fokusiramo na mozak kao organ. „Mentalne bolesti“ i „psihijatrijski poremećaji“ izazivaju stigmatizujuće slike poremećenosti kod ljudi koji su ljudi, neuravnoteženi ili nestabilni, iako se ovi pridevi odnose na izuzetno mali procenat onih koji se bore sa problemima zdravlja mozga/mentalnog zdravlja.