

SPREMENITE MOŽGANE,
SPREMENITE ŽIVLJENJE

Daniel G. Amen, dr. med.

SPREMENITE MOŽGANE, SPREMENITE ŽIVLJENJE

Prebojni program za premagovanje tesnobe,
depresije, obsesije, neosredotočenosti,
jeze in težav s spominom

PREVOD PRENOVLJENE IN RAZŠIRJENE IZDAJE

Prevedla Sava Smerkolj



PRIMUS
izbrane knjige

Daniel G. Amen

SPREMENITE MOŽGANE, SPREMENITE ŽIVLJENJE

Zbirka InZdravje

Naslov izvirnika: Change Your Brain, Change Your Life

Copyright © 1998, 2015 by Daniel G. Amen, M.D. All rights reserved.

Za slovensko izdajo © Založba Primus, d.o.o., Brežice 2025.

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.

ZDRAVSTVENO OPOZORILO

Informacije v tej knjigi izhajajo iz avtorjevih dolgoletnih praktičnih izkušenj in kliničnih raziskav. So splošne narave in ne nadomeščajo pregleda ali zdravljenja, ki ga opravi usposobljen zdravnik. Če se vam zdi, da potrebujete zdravniško pomoč, se čim prej obrnite na zdravstvenega strokovnjaka. Zgodbe v knjigo so resnične. Imena in okoliščine so spremenjeni zaradi zaščite anonimnosti pacientov.

PREVEDLA Sava Smerkolj

LEKTORIRALA Andreja More

UREDILA Barbara Lipovšek

OBLIKOVALA Tanja Pirnat

AVTOR SLIKE NA NASLOVNICI Rawpixel.com

IZDALA IN ZALOŽILA Založba Primus: www.primus.si

ZA ZALOŽBO Damjan Racman

TISK Digitalni tisk Primus

NAKLADA Tisk na zahtevo

Brežice 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.895.3/4(035)

AMEN, Daniel G.

Spremenite možgane, spremenite življenje : prebojni program za premagovanje tesnobe, depresije, obsesije, neosredotočenosti, jeze in težav s spominom : prevod prenovljene in razširjene izdaje iz leta 2025 / Daniel G. Amen ; prevedla Sava Smerkolj. - Brežice : Primus, 2026. - (Zbirka InZdravje)

Prevod dela: Change your brain, change your life

ISBN 978-961-7263-73-2

COBISS.SI-ID 291314179

*Knjigo posvečam vsem pacientom s klinik Amen,
ki so me naučili, kako pomembno
je nadaljevati to delo
in z njim seznaniti ves svet.*

VSEBINA

Predgovor k novi izdaji	11
-------------------------	----

PRVI DEL

S SLIKANJEM SE SPREMEMI VSE

Vaši možgani: kratek pregled	17
Uvod: Najpomembnejša lekcija, ki sem se je naučil pri preučevanju več kot sto tisoč možganov	21
1 Dvanajst načel za spreminjanje možganov in življenja	37
2 Prenehajte leteti na slepo, izboljšajte svoje počutje: predstavitev metode klinik Amen	53
3 Ocenite in optimizirajte štiri kroge svojega življenja	61
4 S slikanjem se spremeni vse: zgodbe iz revolucije (od čudežev do mesarskih nožev, razkazovanja, zobnih mišk in vlakov)	69
5 Spoznajte svoje pomembne vrednosti: česar ne izmerite, tega ne morete spremeniti	91

DRUGI DEL
SPOZNAJTE IN OZDRAVITE MOŽGANSKE SISTEME,
KI UPRAVLJAJO VAŠE ŽIVLJENJE

6	Preučevanje ljubezni in depresije: limbični sistem	101
7	Hitro izboljšajte svoje počutje: vodila za limbični sistem	117
8	Preučevanje tesnobe in strahu: bazalni gangliji in še kaj	143
9	Ne bodite več živčni: vodila za bazalne ganglije	159
10	Preučevanje nepozornosti in impulzivnosti: prefrontalna skorja	179
11	Doseganje popolne osredotočenosti: vodila za prefrontalno skorjo	197
12	Preučevanje zaskrbljenosti in obsesivnosti: sprednja cingularna vijuga	213
13	Kako se rešiti ujetosti: vodila za sprednjo cingularno vijugo	237
14	Preučevanje spomina, vzkipljivosti in mysticizma: temporalni režnji	251
15	Krepitev spomina, sposobnosti učenja in obvladovanje vzkipljivosti: vodila za temporalne režnje	269
16	Spoznajte svoj možganski tip: sedem tipov ADD, sedem tipov tesnobe in depresije, šest tipov zasvojenosti, pet tipov prekomernih jedcev	277
17	Slikanje v medsebojnih odnosih spremeni vse: razumevanje možganskih vzorcev, ki vplivajo na intimne odnose	297
18	Manjkajoči členi: droge, poškodbe glave, strupi, okužbe in možgani	325

TRETJI DEL

POT MOŽGANSKEGA BOJEVNIKA

19	Program klinik Amen, ki vam pomaga izkoristiti vaš potencial, ozdraviti bolezen in zmanjšati tveganje za Alzheimerjevo bolezen	343
20	Prehrana možganskega bojevnika: jejte pravilno, da boste razmišljali pravilno	373
21	Prosim, pomagajte mi! Kdaj in kako poiskati strokovno pomoč	399
22	Kdo je pravi Andrew? Vprašanja o bistvu naše človeškosti	413
	Zahvale	417
	O Danielu G. Amenu, dr. med.	419
	O klinikah Amen	421
	Viri	424
	Dodatna literatura	449

PREDGOVOR K NOVI IZDAJI

O d prve objave ameriške izdaje knjige *Spremenite možgane, spremenite življenje* leta 1998 se je ogromno spremenilo, tako na področju nevroznosti kot na klinikah Amen. Naše klinične izkušnje pri diagnostiki, zdravljenju in optimizaciji možganov so doživele eksponentno rast. Naše delovanje se je z lokalne klinike, na kateri smo pomagali ljudem v severni Kaliforniji, razširilo na vso državo in vzpostavili smo skupino klinik, na katerih zdravimo otroke, najstnike in odrasle iz 111 držav. Naša zbirka podatkov, pridobljenih s preiskavami možganov SPECT (enofotonska emisijska računalniška tomografija, angl. *Single Photon Emission Computed Tomography*), tj. ključna funkcionalna slikovna preiskava možganov, ki jo uporabljamo na klinikah Amen, je leta 1998 vsebovala pet tisoč posnetkov, do leta 2015 pa se je povečala na precej več kot sto tisoč posnetkov. To pomeni, da smo med vodilnimi na svetu pri praktični uporabi znanosti slikanja možganov pri pomoči ljudem, ki se spoprijemajo s čustvenimi težavami, kot so tesnoba, depresija in bipolarna motnja, z vedenjskimi izzivi, kot so zasvojenost, obvladovanje telesne teže ali jeze, s kognitivnimi težavami, kot so možganska megla ali težave s spominom, ter z učnimi izzivi, vključno z motnjo pozornosti (ADD), imenovano tudi motnja pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD).

Ko sem prvič pisal knjigo *Spremenite možgane, spremenite življenje*, je zdravstveno osebje na klinikah Amen predpisovalo več psihiatričnih zdravil kot danes. Kadar koli je le mogoče, zdaj izbiramo naravnejše načine zdravljenja in podpore možganom, kot so prehranska dopolnila in spremembe življenjskega sloga (prehrana, telesna vadba, pridobivanje novih znanj in podobno). Zdravila po potrebi sicer še vedno uporabljamo in verjamemo, da ob pravilni uporabi

rešujejo življenja, hkrati pa smo tudi trdno prepričani, da morajo zdravstveni izvajalci upoštevati načela *predvsem ne škoduj in uporabi najmanj strupeno in najučinkovitejše zdravljenje*. Neredko ob prihodu novega pacienta na klinike Amen ugotovimo, da prejema štiri, pet ali osem različnih zdravil – ni presenetljivo, da še vedno trpi. Eden od otrok, ki je prišel na našo kliniko v Restonu v Virginiji, je dobival sedemnajst različnih zdravil. Več časa porabimo, da pogovorimo ljudi, naj prenehajo jemati zdravila, kot za uvajanje novih. Večini naših novih pacientov pred prihodom k nam nikoli niso predstavili možnosti zdravega življenjskega sloga ali naravnih prehranskih dopolnil.

V času, ko to pišem, smo od prve izdaje te knjige na klinikah Amen objavili več kot šestdeset znanstvenih raziskav o različnih tematikah, od travmatskih poškodb možganov pri poklicnih igralcih ameriškega nogometa do možganskih travm, debelosti, samomora, napovedovanja odziva na zdravljenje pri pacientih z ADHD, meditacije in vpliva prehranskih dopolnil na možgane. Samo leta 2014 smo objavili ali predstavili dvajset novih raziskav.

Nekateri koncepti, o katerih sem pisal v prvotni različici te knjige, so se spremenili, saj so se naše izkušnje obogatile, objavljene pa so bile tudi nove raziskave. Seveda osnovno prepričanje prvotne knjige danes velja v enaki meri kot leta 1998 – *ni vam treba obtičati z možgani, ki jih imate – lahko jih spremenite; lahko izboljšate možgane in svoje življenje*. Metodo, ki jo uporabljamo na klinikah Amen (metoda klinik Amen), smo v zadnjih sedemnajstih letih dodatno razvili in izboljšali. V nadaljevanju jo bom podrobneje predstavil, tako da jo lahko uporabite, ne da bi morali stopiti čez prag katere od naših klinik.

Eden mojih najljubših primerov, kako lahko spremenimo možgane in s tem spremenimo življenje, je naše delo s poklicnimi igralci ameriškega nogometa. Leta 2009 smo na klinikah Amen prvič opravili slikovno preiskavo možganov pri aktivnih in upokojenih igralcih lige NFL, ki je še vedno največja raziskava te vrste doslej. To je bilo v času, ko na to kritično težavo večina sploh ni bila pozorna. Z raziskavami smo dokazali, da so možgani igralcev močno poškodovani,¹ kar ni bilo prav presenetljivo. Večina razmišljujočih devetletnikov bi verjetno menila, da je nenehno udarjanje z organom, ki poganja življenje, nekaj slabega, tudi če nosiš čelado. Zares navdušil pa nas je podatek, da je pri osemdesetih odstotkih naših igralcev po končanem programu za pametne možgane klinik Amen, ki ga opisujem v tej knjigi, sledilo pomembno izboljšanje, zlasti pri pretoku krvi, razpoloženju in spominu.²

Leta 2010 je pastor Rick Warren mene in dr. Marka Hymana prosil za sodelovanje pri oblikovanju programa zdravja za cerkveno skupnost Saddleback, ki je ena najštevilčnejših na svetu. Pastor Warren me je videl na javni televiziji, ko sem govoril o »sindromu dinozavra«, tj. skovanka, s katero opisujem nove raziskave, ki navajajo naslednje: »Ko se vaša telesna teža poveča, se dejanska fizična velikost in funkcija možganov zmanjšata. Veliko telo, majhni možgani; če ne obvladate svoje teže, boste izumrli.« To je pritegnilo Warrenovo pozornost.

Skupaj smo oblikovali Danielov načrt, revolucionaren petstopenjski program za izboljšanje zdravja po vsem svetu prek verskih organizacij (vera, hrana, telesna pripravljenost, osredotočenost in prijatelji). Prvi teden se je na naš program prijavilo petnajst tisoč ljudi. V prvem letu so izgubili skupno več kot sto deset ton – več, kot tehta raketoplan. Udeleženci so poročali tudi, da imajo več energije, so bolj zbrani, ustvarjalni, bolje spiyo, imajo boljši spomin in so bolj razpoloženi, hkrati pa so zmanjšali stres, znižali krvni tlak in krvni sladkor, spolno disfunkcijo in število zdravil. Danielov načrt zdaj izvajajo v tisočih cerkvenih skupnosti po svetu, od Hongkonga do Johannesburga, od Manile do Sao Paula. Še ena novost te knjige je, da se osredotoča na izboljšanje telesnega zdravja. Ne želim, da ste dinozaver.

Razvili smo tudi koncept »možganskega bojvnika«, ki ga bom v knjigi nenehno omenjal. Ob prizadevanjih za svoje lastno zdravje in zdravje tistih, ki jim skušam pomagati, mi je jasno, da smo v vojni za zdravje možganov. Praktično kamor koli gremo, nas nekdo spravlja v skušnjava s slabo hrano, ki nas bo pogrnala v prezgodnji grob, nam z nenehnim predvajanjem novic o grozljivih dogodkih miselno zastruplja možgane ali si nas prizadeva zasvojiti z najnovejšimi elektronskimi igračkami, ki negativno vplivajo na naše medosebne odnose. Da bi lahko dosegli optimalno umsko zmogljivost, moramo imeti miselno naravnost možganskega bojvnika.

V zadnjih sedemnajstih letih sem imel priložnost informacije iz te knjige predstaviti milijonom ljudi. V Severni Ameriki so mojih devet oddaj na javni televiziji predvajali več kot osemdeset tisočkrat. Prav tako sem se z veseljem pogovarjal s strokovnjaki za telesno in duševno zdravje, sodniki in vladnimi uradniki z vsega sveta, med njimi s tistimi iz ameriške nacionalne agencije za varnost (NSA), ameriške nacionalne znanstvene fundacije (NSF), harvard-ske konference za učenje in možgane, ameriškega ministrstva za notranje zadeve, ameriškega nacionalnega sveta za sodnike s sodišč za mladoletnike in

družinskih sodišč ter vrhovnih sodišč ameriških zveznih držav Delaware, Ohio in Wyoming. Predaval sem na medicinskih fakultetah in sodeloval v debatah o slikanju možganov na državnih zdravstvenih srečanjih.

Ta izdaja knjige *Spremenite možgane, spremenite življenje* ponuja vpogled v najnovejše raziskave in način razmišljanja na klinikah Amen, ki vam bo v pomoč pri krepitvi vaših možganov in možganov vaših bližnjih, kar bo v vašem in njihovem življenju izboljšalo prav vse.

PRVI DEL

S SLIKANJEM SE SPREMENI VSE

VAŠI MOŽGANI

Kratek pregled

Naši možgani so najosupljivejši organ v vesolju. Odgovorni so za učenje, strateško razmišljanje, ljubezen, ustvarjanje in vedenje. Zato je pomembno, da jih poznamo, jih imamo radi in smo morda celo nekoliko obsedeni z njimi. Človeški možgani praviloma tehtajo približno malo manj kot kilogram in pol ter so po konsistenci podobni mehkeemu maslu. Shranjeni so v zares trdi lobanji, ki ima več ostrih koščenih grebenov. Zato vas nemara ne bo presenetilo, če vam povem, da možgani niso bili ustvarjeni za to, da bi se znašli v lobanji, ki nabija nogometno žogo ali se v ringu bori z borcem mešanih borilnih veščin, ki želi z glavo brezumno nabijati ob tla.

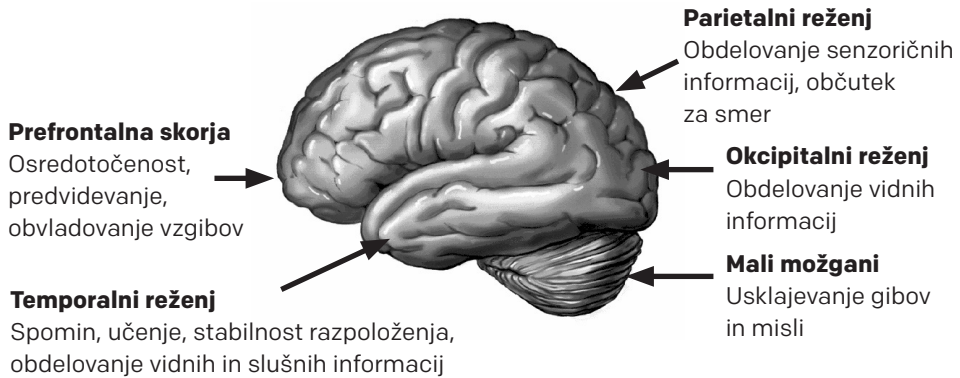
Možgani so neločljiva celota, simfonija delov, ki z medsebojnim sodelovanjem ustvarjajo in ohranjajo življenje. Posamezni deli možganov imajo vsak svojo funkcijo in te so le redko preproste. Imejte to v mislih, ko vam bom z nekaj posplošitvami predstavil možgane.

Največja struktura v človeških možganih je možganska skorja, zgubana gmo-ta v obliki oreha, ki se nahaja na vrhu možganov in jih prekriva. Možganska skorja ima štiri glavne dele oziroma režnje, vsakega na svoji strani možganov: frontalni, temporalni, parietalni in okcipitalni reženj.

Frontalni reženj je sestavljen iz motorične skorje, ki je zadolžena za usmerjanje premikanja, premotorične skorje, ki pomaga pri načrtovanju premikanja, in prefrontalne skorje, ki velja za izvršilni del možganov. Prefrontalna skorja je najbolj razvit del človeških možganov in sodeluje pri osredotočenosti, predvi-devanju, presoji, organiziranju, načrtovanju, obvladovanju vzgibov, empatiji in učenju iz napak. Tvori približno trideset odstotkov človeških možganov, a le

enajst pri šimpanzih, sedem pri psih, tri pri mačkah (morda zato potrebujejo devet življenj) in en odstotek pri miših (zato jih pojedo mačke). Globoko v frontalnih režnjih leži sprednja cingularna vijuga, tj. struktura, ki sodeluje pri zaznavanju napak in preusmerjanju pozornosti.

POGLED NA ZUNANJOST MOŽGANOV



POGLED NA NOTRANJOST MOŽGANOV

