



Dopamine Nation:
Finding Balance
in the Age of
Indulgence
Anna Lembke

Дофаминовая нация

Поиск равновесия в эпоху излишеств

Анна Лембке

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

**Дофаминовая нация. Поиск
равновесия в эпоху излишеств.
Анна Лембке. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2024

Smart Reading

Дофаминовая нация. Поиск равновесия в эпоху излишеств.
Анна Лембке. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг»,
2024 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Дофаминовая нация. Поиск равновесия в эпоху излишеств» Анны Лембке. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Более 100 млн человек испытывают зависимость от алкоголя. 62 млн – от наркотиков. 350 млн пользователей соцсетей признаются в зависимости от этого досуга. К тому моменту, когда вы прочитаете эти цифры, они наверняка вырастут. По правде говоря, зависимость может сформироваться от чего угодно. И современный мир с сотнями вариантов доступных развлечений делает для этого все возможное. Мы становимся дофаминовой нацией. Да, все дело в дофамине – крохотной молекуле, которая управляет нашими приятными переживаниями. А еще в том, что мы, как правило, понятия не имеем, как эта молекула работает. Но теперь можем узнать. Врач и ученый Анна Лембке много лет посвятила изучению зависимостей и нашла надежные способы с ними справиться. Об этом – саммари ее новой книги. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Удовольствие становится угрозой	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Smart Reading

Дофаминовая нация. Поиск равновесия в эпоху излишеств. Анна Лембке. Саммари

Оригинальное название:

Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence

Автор:

Anna Lembke

www.smartreading.ru

Удовольствие становится угрозой

Сила, которая владеет всеми

Некоторое время назад вы зашли в библиотеку Smart Reading, несколько мгновений назад остановили свой выбор на саммари книги «Дофаминовая нация» и кликнули по ссылке. Что двигало вами в этот момент? Предвкушение.

На протяжении всей нашей жизни сто раз на дню мы предвкушаем, ожидаем, представляем, визуализируем, стремимся к чему-то важному и желанному. Эта сила управляет нами, без нее мы и шага бы не сделали (как, кстати, и все прочие позвоночные существа, начиная с аквариумных рыбок). Эта сила заключена в одной-единственной молекуле, которая и дала название книге Анны Лембке.

Дофамин. Вот в чем все дело. И вот в чем – очень часто – источник многих наших проблем.

Зачем нам дофамин

Наш мозг состоит почти из 100 млрд нервных клеток – нейронов. Все они переплетены друг с другом, ежечасно старые связи между нейронами рвутся, а новые возникают. Наш ум – не число нейронов (оно у всех людей одинаково), а число связей между ними.

Создавать эти связи помогают особые молекулы – нейромедиаторы. Их довольно много, у каждого своя роль, часто не одна. Дофамин – одна из таких молекул. Его называют гормоном счастья¹. Дофамин вырабатывается, когда мы узнаем что-то новое, ищем и находим лучшие решения и – да! – предвкушаем важное и приятное событие.

Эта химическая лаборатория настроена весьма тонко. Всякий знает, что ожидание награды приятнее, чем ее обретение. Скажем, вы месяц работали над многообещающим проектом. Работа близится к завершению, вам осталось дописать резюме. Так вот, максимальное количество дофамина вырабатывается именно в тот момент, когда вы беретесь за резюме, а не когда ставите точку.

С точки зрения эволюции это глубоко оправданно. **Дофамин – инструмент, с помощью которого эволюция побуждает нас чего-то достигать.** Зачем бы мозгу вырабатывать драгоценный стимулятор, когда цель достигнута? Увы, мы научились обходить это «препятствие»...

Как возникает зависимость

Удовольствие всегда идет рука об руку с пресыщением. **Все дело в том, что чувства удовольствия и боли возникают в одних и тех же зонах мозга.** Более того, мозг внимательно следит за тем, чтобы между ними сохранялся разумный баланс. Эдакие весы, на одной чаше которых блаженство, а на другой страдание.

¹ Читайте саммари книги Лоретты Бройнинг «Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин».

Всякий раз, когда мы делаем что-то приятное – скажем, принимаемся за кусок торта, – мы нагружаем чашу удовольствия. Конечно, нам хочется пребывать в блаженстве подольше, потому мы и тянемся за вторым куском.

Однако нарушать баланс опасно. *Всякий раз, когда мы прибегаем к приятному занятию, оно для наших весов становится все легче. А вот отскок в сторону чаши боли, напротив, все сильнее.* Вот почему привыкание заставляет увеличивать порцию, дозу. Так развивается зависимость.

Если мы слишком увлекаемся каким-то дофаминовым стимулом, способность организма вырабатывать дофамин рано или поздно ломается. Удовольствие сводится к нулю, но и отсутствие источника удовольствия вызывает страдание. *Игроман стремится к «одноручному бандиту» не для того, чтобы почувствовать удовольствие, а для того, чтобы перестать мучиться.*

К счастью, если человеку удастся удержаться от искушения достаточно долго, его нейронные сети вспоминают про нормальный баланс. И тогда возвращается способность наслаждаться простыми житейскими радостями: прогулками на природе, любимой книгой...

Да, баланс удовольствия и боли настроен весьма тонко. На протяжении всей истории нас это устраивало. Вплоть до начала XXI века мы не имели постоянного доступа к мощным дофаминовым стимулам. Калорийная еда была труднодоступна, как и прочие развлечения. *Наша дофаминовая система сформировалась в мире дефицита.*

Все изменилось в наши дни, и не только в жизни отдельных людей, но и целых стран, наций. Мы стали жить сытнее и спокойнее. Удовольствия стали куда доступнее. Они либо дешевы, как еда, либо вообще бесплатны, как контент.

Идеальные условия для возникновения самых разных зависимостей, не так ли?

Слишком легко, слишком доступно...

Что сильнее всего влияет на формирование зависимости? Конечно, важны гены: если в роду были люди, страдающие зависимостью, стоит быть осторожнее.

Уровень жизни, социальная обстановка тоже важны. Однако – и это подтвердит любой нарколог – *ключевым фактором всегда будет доступность дофаминового стимула.*

История показывает это наглядно. Сухой закон в США 1920-х в разы снизил и число людей, употреблявших алкоголь, и вероятность смерти от причин, напрямую вызванных алкоголем. И наоборот, машина Бонсака² и электронные сигареты привели к чрезвычайной доступности никотина – с известными последствиями.

Доступный, легкий дофамин отвлекает и успокаивает. Но у легких решений высокая цена. Подсаживаясь на легкий дофамин, мы:

► **губим себя.** 70 % смертей в современном мире вызваны курением, режимом питания и малоподвижным образом жизни – то есть факторами, которые полностью зависят от нас;

► **губим планету.** Ежегодно человечество выбрасывает в атмосферу 51 млрд тонн парниковых газов, почти 40 % выбросов производится самыми богатыми 16 % населения.

² Машина Бонсака – аппарат для скручивания сигарет, изобретен в 1880 году. Позволял выпускать 200 сигарет в минуту – скручивание того же количества сигарет вручную занимало час.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.