

Пам'ятаєте те відчуття в тілі, коли ви щось робили, робили і отримали результат? Це той момент, коли спрацювала система винагороди і ви відчули те саме приємне відчуття - вихід дофаміну.

Але насправді, роль дофаміну в нашому житті набагато глибша і різноманітніша, ніж просто генерація позитивних емоцій. Від рухів тіла і пізнавальних функцій до формування звичок і залежностей - ця хімічна формула впливає ледь не на всі сфери нашого існування.

Коли ви купуєте нову сукню, вирішуєте складну задачу, вживаєте алкоголь або медитуєте – все це про викид дофаміну. Це, так звана, дофамінова петля, яка відбувається наступним чином: все починається зі стимулу, який може бути чимось, що обіцяє задоволення або винагороду, наприклад, їжа, соціальна взаємодія, або навіть лайк у соціальних мережах. Якщо мозок вважає стимул важливим або корисним, він виробляє дофамін, що викликає відчуття задоволення. Це відчуття стимулює мозок до подальших дій. Дофамін стимулює повторення тих дій, які привели до його вироблення, спонукаючи людину знову і знову вдаватися до тієї ж поведінки, що призводить до формування звичок або навіть залежності. Постійне повторення цих дій і постійне збільшення рівня дофаміну можуть призвести до того, що діяльність стає звичною або викликає залежність. Мозок починає ігнорувати або зменшувати реакцію на події, оскільки він адаптується до постійного рівня дофаміну.

**Ця петля є причиною того, чому люди іноді знаходять себе, повторюючи поведінку, що не завжди є корисною чи здоровою, таку як переїдання, часте використання соціальних мереж, азартні ігри та інше.**

Таким чином, все те, що раніше нам приносило задоволення, більше його не приносить. І ми повинні вигадувати нові способи щоб його отримати. Але і вони з часом вже не працюють.

Це відбувається тому, що наш організм не любить робити те, що не приносить нам задоволення. Але любить те, що його приносить. Тому ми починаємо відчувати залежність від швидкого дофаміну і знаходимо себе о другій годині ночі, гортаючи рілси в інстаграмі, не зважаючи на те що о 7 годині ранку вже прозвонить будильник і нам потрібно прокидатись та готувати сніданок перед роботою.

Тому нам дуже важливо розуміти різницю між швидким дофаміном і повільним.

**Швидкий дофамін** виробляється через діяльність, яка приносить миттєве задоволення або винагороду, але яка часто може бути менш корисною для довгострокового благополуччя.

### **Повільний дофамін:**

**Повільний дофамін** зазвичай асоціюється з діяльністю, яка вимагає **більше зусиль або часу**, але приводить до стійкішого та здоровішого відчуття задоволення та досягнень.

Анна Лембке – професорка Стенфордського університету, відома дослідниця дофаміну та авторка бестселеру «Дофамінове покоління» розповідає в своїй книзі, що до неї звертаються клієнти, у яких загалом в житті все добре: є робота, досягнення, близькі люди поруч, та всеодно, люди скаржаться на відсутність відчуття щастя. Анна пояснює це тим, що люди отримують дуже високі дози дофаміну.

Що ж робити?

Як налагодити внутрішню систему винагороди та відчуття задоволення в цьому житті?

Важливо практикувати періодичний "дофаміновий детокс". Свідомо відмовлятися на деякий час від звичних задоволень, аби перезавантажити рецептори і посилити чутливість до простих радощів буття. Медитації, споглядання природи, фізичні вправи, творчість - все це стимулює природну регуляцію дофаміну без ризику узалежнення.

А також нудьга, як би дивно це не звучало.

Коли ви нудьгували востаннє? Так, аби жодних стимулів? Так, щоб ви були б один на один із собою? Трошки страшно? Так, це зрозуміло, тому що в якийсь момент ми зрозуміли, що для того аби не відчувати неприємні відчуття, які з'являються в моменти паузи, треба їх чимось заповнити. У нас завжди під рукою телефон, який закриває будь-яку потребу.

Зробіть дуже простий експеримент: протягом тижня робіть паузу на 5 хвилин. На другий тиждень зробіть паузу на 10 хвилин і так протягом місяця ви прийдете до 20 хвилин дофамінового детоксу, який на початку буде досить дивним, а через місяць ви відчуєте нові горизонти у вашому житті.

Я обіцяю.

Ольга Королик