РЕКЛАМА

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Что такое дофаминовое голодание, и почему эта практика может улучшить вашу жизнь

Поговорили с квалифицированным психологом обо всех плюсах и минусах этого модного «решения».

4 июня 2025

РЕКЛАМА

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

В нашем современном мире, наполненном бесконечным потоком удовольствий и информации, мы часто забываем о том, как важно находить баланс. Одним из интересных подходов к его восстановлению является **дофаминовое голодание**.

О том, что это такое и полезно ли оно, мы поговорили с клиническим и медицинским психологом, заместителем главного врача по психологической работе и консультированию семейной клиники психологического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family Юлией Васильевной Рязановой.

Что такое дофамин простыми словами и как он влияет на организм?

Дофамин — это нейромедиатор, который играет ключевую роль в системе вознаграждения нашего мозга. Он отвечает за чувство удовольствия, мотивации и удовлетворению. Когда мы достигаем поставленных целей или наслаждаемся чем-то приятным, уровень дофамина повышается, что создает чувство радости и удовлетворения.

Однако, как и в любом другом аспекте жизни, избыток или недостаток дофамина могут привести к проблемам. Чрезмерное его количество может вызывать зависимость и тревожность, тогда как его нехватка приводит к депрессии и апатии.

Что такое дофаминовое голодание?

Дофаминовое голодание — это **практика, направленная на временное ограничение источников удовольствия для восстановления чувствительности дофаминовой системы.**

РЕКЛАМА

Этот термин был предложен психологом Кэмероном Сепахом в 2019 году, и его концепция стала особенно популярной в Кремниевой долине. Идея заключается в том, чтобы **дать мозку «отдохнуть» от постоянных стимулов**, таких как социальные сети, видеоигры, сладкая еда и многое другое. Цель дофаминового голодания не только снизить зависимость от внешних источников удовольствия, но и перезагрузить свои привычки.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Что включает в себя дофаминовое голодание?

В рамках дофаминового голодания люди обычно сокращают или полностью исключают:

Продолжается после рекламы

РЕКЛАМА

- Сладкие и обработанные продукты — они могут вызывать резкие скачки уровня дофамина.
- Социальные сети и интернет — постоянный поток информации создает зависимость от лайков и комментариев.
- Алкоголь и другие психоактивные вещества — они значительно влияют на уровень дофамина и могут привести к зависимости.
- Чрезмерное общение — иногда сделать время себе и своим мыслям.

Вместо этого рекомендуется сосредоточиться на более простых удовольствиях: **прогулках на свежем воздухе, чтении книг, медитации и занятиях спортом.**

Можно ли сказать, что випассана и дофаминовое голодание похожи?

В некотором смысле, да. Випассана — это медитативная практика, которая также включает в себя отказ от внешних стимулов. Обе подхода направлены на углубление самосознания и восстановление внутреннего баланса. Однако випассана более сосредоточена на медитации и осознанности, в то время как дофаминовое голодание — это скорее временное ограничение удовольствий для снижения зависимости от них.

Как повысить эффективность дофаминового голодания?

Чтобы сделать процесс более эффективным, стоит придерживаться следующих рекомендаций:

- Заблаговременно для дофаминового голодания и подготовьтесь к нему заранее.
- Создайте пространство, способствующее вашим целям: уберите все, что может вас отвлечь от них.
- Физическая активность — отличный способ улучшить самочувствие. Упражнения способствуют выработке эндорфинов, естественных гормонов счастья.
- Практикуйте медитацию — это помогает вам сосредоточиться на настоящем моменте и снизить уровень стресса.

Продолжается после рекламы

РЕКЛАМА

Что будет, если дофамина вырабатывается слишком много или наоборот мало?

Избыток дофамина может привести к состояниям гиперактивности, зависимости и даже психическим расстройствам. Недостаток же может вызвать истинные удовольствия, что приводит к апатичному кругу.

С другой стороны, нехватка дофамина может вызвать депрессию, апатию и отсутствие мотивации (читайте также: Выгорание или депрессия: что стало, может диагностировать и характеристики человека — отличает специалиста от ремесл).

Люди, страдающие от расстройства гиперактивности (дефицит — это что-то более значимое, что что-то более высокое). Это влияет на их, как они воспринимают вознаграждение. Так, после достижения успеха, например, сдачи экзамена или отбора, человек с низким базовым уровнем дофамина может не испытать такого сильного чувства удовлетворения, как человек с высоким базовым уровнем.

Анна Лембке, известный психолог и специалист в области зависимости, которая активно исследует влияние дофамина на поведение человека, — в своей книге «Дофаминовая зависимость» обсуждает, как современная жизнь, насыщенная быстрыми удовольствиями, приводит к зависимостям и снижению общего уровня удовлетворенности жизнью.

Лембке подчеркивает, что постоянное удобрение на вершине бушующего от непрерывных вознаграждений (таких как социальные сети, фастфуд и так далее) приводит к снижению чувствительности к дофамину, так как для достижения прежнего уровня удовольствия требуется все больше стимулов.

РЕКЛАМА

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Концепция кратковременного воздержания от быстрого дофамина может помочь людям восстановить чувствительность к более естественным вознаграждениям удовольствиям. Лембке подчеркивает идею о том, что временное ограничение доступа к привычным источникам удовольствия может быть полезным для перезагрузки своих привычек и восстановления внутреннего баланса.

РЕКЛАМА

Нейробиологи подтверждают, что дофамин играет ключевую роль в системе вознаграждения мозга. Изменения в уровне дофамина могут влиять на внутреннее и поведение. Ограничение доступа к сильным стимулам может помочь нормализовать уровень дофамина и улучшить общее самочувствие.

Тем не менее, важно понимать, что подходы к перезагрузке могут варьироваться для разных людей. Не всем подходит одна и то же решение, и важно прислушиваться к своему организму и психологическому состоянию.

Можно ли самостоятельно регулировать уровень дофамина?

Да, например, концепция Slow Life может стать эффективным инструментом для регулирования уровня дофамина. Замедление темпа жизни, осознанность и внимание к простым радостям помогут создать более сбалансированное состояние ума и повысить общее качество жизни. Я регулярно на сегодня не только улучшить свое психоэмоциональное состояние, но и научиться находить радость в каждом моменте.

Что такое философия Slow Life — подробнее

Практики медитации и осознанности, которые являются основными элементами философии Slow Life, помогают снизить уровень стресса и тревожности. Это, в свою очередь, способствует более сбалансированному уровню дофамина. Когда мы чувствуем себя спокойными и расслабленными, наш организм может лучше привыкнуть к более здоровому уровню дофамина (читайте также: Как узнать, что вы «дофаминовая» женщина: 10 признаков).

Slow Life подразумевает сокращение внешних стимулов, таких как шум, суета и постоянная гонка за успехом. Это позволяет нашему организмуучиться и снизить уровень дофамина, который часто повышается из-за чрезмерной стимуляции.

Уменьшая количество источников мгновенного удовольствия, мы учимся получать радость от более простых вещей.

Продолжается после рекламы

РЕКЛАМА

В философии Slow Life акцент делается на том, чтобы насладиться моментом и ценить простые радости — будь то чашка чая, прогулка по парку или чтение книги. Эти моменты могут способствовать естественному увеличению уровня дофамина без необходимости прибегать к сильным стимуляторам.

Slow Life побуждает нас выделять время для саморефлексии и самопознания. Это позволяет нам лучше понять наши дофаминовые привычки и удовольствия. Понять себя чтобы начать в максимуме источниками радости, мы можем сосредоточиться на внутренних потребностях, что способствует более устойчивому уровню дофамина.

РЕКЛАМА

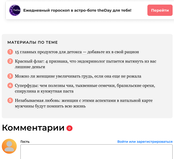

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Философия Slow Life включает в себя заботу о своем теле и психическом здоровье. Регулярные физические нагрузки, здоровое питание и достаточный сон способствуют нормализации уровня дофамина. Физическая активность, например, выполняет набор дофамина, но в отличиие с модулемных и основанным образом жизни это может происходить более гармонично.

Таким образом, отвечаем философия Slow Life в практике дофаминового голодания может привести к более удовлетворяющей и сбалансированной жизни, наполненной осознанностью и радостью от простых вещей.

В заключение хочу сказать, что интересуя на критику и научных споров вокруг практики «Дофаминового голодания» многие отрицание утверждают, что они помогают им лучше управлять своими желаниями и улучшить качество жизни.

В целом, подобное «голодание» может быть полезным инструментом для некоторых людей, но важно помнить о его ограничениях и подходить к нему с критическим мышлением.

Юлия Васильевна Рязанова

заместитель главного врача по психологической работе и консультированию, клинический психолог, медицинский психолог, когнитивно-поведенческий психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family.

Иосиф Лифшиц

Ежедневный гороскоп в астро-бите theDay для тебя! Подробнее

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

- 15 главных продуктов для детокса — добавьте их в свой рацион
- Кремлёвский фунт: в кремлине, что подкармливают пилотов вытянуть из вас лишние деньги
- Можно ли женщине увеличивать грудь, если она еще не рожала
- Суперфуды: чем полезны чиа, маленькие семечки, бразильские орехи, спирулина и кунжутная паста
- Незабываемая любовь: женщин с этими аспектами в натальной карте нужно(на будут) поменять всю жизнь

Комментарии 0

Гость Войти или зарегистрироваться

Отправить Код доверия Почта

Подписка на рассылку

Ваш до: почта ПОДПИСАТЬСЯ

Подписываясь на рассылку Рамблер, вы принимаете условия пользовательского соглашения

О проекте Реклама Медиаплан Пользовательское соглашение Политика использования cookie-файлов Рекомендательные технологии Тематики

шкулёв

Wonderzine afisha.ru 2Stroke ELLE COSMO marie claire FASHIONISTA GQ PARENTS

Сетевое издание Рамблер.ru
Регистрационный номер ЭС № ФС 77 - 87966
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Учредитель: ООО «Рамблер»
Адрес редакции: Общество с ограниченной ответственностью «Рамблер» Дорожная 1Б, Москва, 117587
Главный редактор Сорокина Ю. В.
Материалы данного сайта охраняются Федеральным законом Российской Федерации. Не копировать. По поводу размещения: ad@rambler.ru, support@rambler.ru, телефон: +79095 200 33 00
Copyright © 2001-2025 «Группа Дорожная Технологии», 2025. Любая воспроизведенная материалы сайта без разрешения редакции запрещается.