

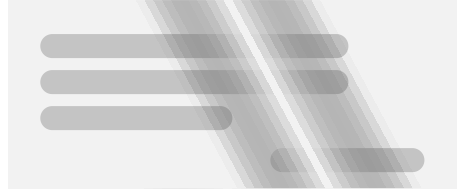
Что такое дофаминовые прыжки?

[КРАСОТА] [ВОПРОС ЭКСПЕРТУ] [WELLNESS] [ЗДОРОВЬЕ]

Отвечает эксперт.

12 марта 2025





«Сейчас в социальных сетях вирусятся так называемые дофаминовые прыжки на пальцах ног. Говорят, что они несут просто колоссальную пользу для организма. С помощью них можно не только похудеть, но и заодно улучшить свое эмоциональное состояние и снизить уровень кортизола из-за стресса, потому что они работают как мощная аэробная нагрузка для тела. Правда ли, что дофаминовые прыжки настолько полезны и как их правильно выполнять? Чем они опасны?»

Катерина, 38 лет

Ответ клинического психолога Романа Муратова:

Дофаминовые прыжки — это метод прыжков, при которых задействуются только большие пальцы ног. Как считают некоторые бьюти- и фитнес-блогеры, такая активность способствует выработке дофамина, однако далеко не все так просто, как кажется на первый взгляд.

Утверждение о том, что они гарантированно вызывают выброс дофамина, требует серьезного разбора. Механизм выработки дофамина — сложный нейрохимический процесс, запускаемый не одним лишь движением пальцев. Да, физическая активность, даже такая специфическая, как прыжки на больших пальцах, стимулирует нервную систему. Но это не прямой путь к «дофаминовому взрыву», как это преподносят некоторые блогеры. В основе любого движения лежит взаимодействие мышц, нервов и головного мозга. Попробуем разобраться, как это работает.

Можно ли поднять дофамин за 10 минут





Поднять дофамин — значит усилить его выработку, что улучшает настроение, мотивацию и концентрацию. Признаки низкого уровня дофамина: хроническая усталость, апатия, отсутствие интереса к жизни, прокрастинация. Для стимуляции выработки дофамина помогают физическая активность, здоровый сон, сбалансированное питание и хобби. Однако при подозрении на дисбаланс важно проконсультироваться с врачом (*читайте также: [Что такое morning shed и чем опасен этот бьюти-тренд](#)*).

Все мы прекрасно знаем о влиянии спорта на эмоциональное состояние человека. Действительно, короткие интенсивные тренировки стимулируют выброс дофамина — нейромедиатора, связанного с удовольствием и мотивацией. Физическая активность активизирует мозг, улучшая настроение и снижая стресс. За 10 минут можно получить временный заряд бодрости, но для устойчивого эффекта нужна регулярная активность. Поэтому если вы хотите помочь своему эмоциональному состоянию стабилизироваться в долгосрочном плане, то активность должна быть на постоянной основе, а не, условно, раз в неделю.

Есть ли точка выработки дофамина в большом пальце НОГИ

Нет, это миф. Дофамин синтезируется в мозге, а не в конечностях. Удары пальцем об пол могут вызвать раздражение нервных окончаний, но это не связано с дофамином. Такие утверждения — скорее маркетинг, чем научный факт. Поэтому не верьте всему, что продвигают социальные сети, и прежде чем следовать громким трендам, попробуйте разобраться, насколько они безопасны и полезны для здоровья (*читайте также: [Опасный](#)*

дофамин: блюда, которые лучше не заказывать в незнакомых ресторанах).

Как прыжки и спорт влияют на кортизол

Кортизол — гормон стресса, который выделяется, в том числе, и при физических нагрузках. В умеренных количествах это полезно: он помогает мобилизовать энергию. Однако чрезмерные нагрузки могут сработать в обратном направлении и привести к хронически повышенному уровню кортизола, что вредно для здоровья. Короткие тренировки обычно не вызывают сильного стресса для организма, если не переусердствовать.

Можно ли вылечить депрессию «дофаминовыми прыжками»



Физическая активность может помочь при легкой депрессии, так как стимулирует выработку дофамина и эндорфинов. После нагрузки вы почувствуете легкий эмоциональный подъем и ваше состояние улучшится. Однако при клинической депрессии этого недостаточно — требуется комплексное лечение, включая терапию и, возможно, медикаменты. Тренировки могут быть дополнением, но не заменой

профессиональной помощи.

Когда нужно быть осторожнее с тренировками

При тревожных расстройствах, хронической усталости или сердечно-сосудистых заболеваниях интенсивные тренировки могут ухудшить состояние. Также при некоторых психических расстройствах, например, биполярном аффективном расстройстве, физическая активность должна быть дозированной, чтобы не спровоцировать обострение. В любом случае перед началом тренировок важно проконсультироваться с врачом (*читайте также: [Так выглядит мозг влюбленного мужчины — что должна знать об этом женщина](#)*).

Дофаминовые прыжки могут быть полезны для улучшения настроения и кратковременного подъема энергии, но их эффект ограничен. Важно помнить, что такие тренировки — не панацея, особенно при серьезных психических расстройствах. Регулярная физическая активность, сбалансированное питание и профессиональная помощь — ключ к устойчивому улучшению состояния.



Роман Муратов

Клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family

Т [Алена Подколзина](#)

Фото: соцсети [rosiehw](#), [sportyandrich](#)

- 1 Как похудеть, если постоянно хочется есть: 7 простых способов обмануть свой голод
- 2 Что такое вода Сасси и как она поможет вам похудеть (плюс простой рецепт)
- 3 Сутулость старит: 3 упражнения для балетной осанки, которые точно работают
- 4 Не надо стесняться: 15 голых платьев с Vanity Fair 2025, на которые вы точно не решитесь

MARIE CLAIRE

везде с вами



РЕКЛАМА

Подписка на рассылку

Ваша эл. почта

ПОДПИСАТЬСЯ

Подписываясь на рассылку Marie Claire, вы принимаете условия пользовательского соглашения



[О журнале](#)

[Контакты](#)

[Анонс номера](#)

[Реклама на сайте](#)

[Реклама в журнале](#)

[Пользовательское соглашение](#)

[Политика использования cookie-файлов](#)

[Рекомендательные технологии](#)

[Техподдержка](#)

SHKULEV HOLDING

WOMAN.ru

the
day.ru

mydecor

Star
hit

marie claire

PSYCHOLOGIES

the
girl

PARENTS

Сетевое издание MarieClaire Онлайн

Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 80952

Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.04.2021 18+

Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»

Главный редактор: Воронцева О. А.

Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: marieclaire@shkulev.ru телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (с) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2025. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.