

Конспект видео Павла Зыгмантовича про дофаминовое голодание

Я сделал небольшой конспект по этому видео -

https://www.youtube.com/watch?v=_Y7FArWMScU&ab_channel=ПавелЗыгмантович. Я выписал только основные тезисы. Если вы хотите понять полный контекст, рекомендую посмотреть видео.

Что такое дофаминовое голодание

- **Дофаминовое голодание** – это не снижение уровня дофамина, не избегание любого развлечения или удовольствия, не аскеза под другим названием. Напротив, это снижение именно импульсивного поведения. Итак, это не отказ от социальных сетей, а уменьшение их проверки без необходимости. Доктор Сепак предлагает работать не с проверкой социальных сетей в целом, а только с поведением, которое раздражает или как-то иным образом ухудшает качество жизни человека. Его метод позволяет ограничивать импульсивное возвращение в социальные сети и делать свое поведение более осознанным. Для этого необходимо не отказываться, а научиться заменять.
- Кэмерон Сепак говорит прямо: занимайтесь регулярными видами деятельности, которые отражают ваши ценности. Он перечисляет такие виды деятельности, как физическая активность, волонтерство, общение, учеба и творчество. Таким образом, это не голодание, а переключение. Я думаю, если бы доктор Сепак назвал свой подход "недофаминовым голоданием", а не "дофаминовым переключением", то не возникло бы никаких проблем.

Социальные сети и дофамин: какая между ними связь?

- Теперь давайте разберемся с дофамином немного подробнее. Участвует ли он в процессе залипания в социальных сетях? Да, конечно, участвует, но не так, как

часто представляют. Вспомним, что дофамин играет важную роль в мотивации. Когда человек многократно посещает социальные сети и получает там положительные впечатления, формируется своего рода условный рефлекс. Для упрощения, назовем его так. Этот рефлекс гласит: "Социальные сети - это хорошо, хорошо - социальные сети". Дофаминовая система как бы "запоминает", что такое поведение приносило радость организму. Поэтому в те моменты, когда настроение падает, человеку кажется логичным вернуться к этому поведению, потому что, скорее всего, снова станет хорошо.

- То же самое можно выразить более научным языком. Вот цитата из абстракта статьи двух американских медиков под названием "Дофамин и зависимость": "Импульсные разряды и фазическое возбуждение нейронов, содержащих дофамин, являются необходимыми для создания долгосрочных воспоминаний, связанных с прогностическими стимулами и вознаграждениями, а также наказаниями. Независимые выбросы дофаминовых нейронов, усиливающие или тормозящие стимулы, определяют мотивацию реагировать на такие сигналы". В конце цитаты авторы объясняют, что именно из-за этого часто теряется интерес к другим видам деятельности, так как относительно этих других видов еще не сформировался указанный условный рефлекс. Это, по сути, та же идея, о которой говорит доктор Сипах. Переключайтесь на другие виды занятий, занимайтесь чем-то другим, что приносит вам радость, и ваш организм запомнит это. В следующий раз дофамин поможет вам принять решение в пользу этой деятельности, а не в пользу залипания в социальных сетях."

Истории про дофаминовый детокс и повышенную мотивацию

- Да, на первый взгляд действительно можно найти истории, где человек вот лежал на диване, лежал, тупил в телефон, потом отложил телефон и начал развиваться. Но как всегда есть подвох. Дофаминовое голодание здесь не при чем, у таких историй есть как минимум три разных причины. **Первый момент - это скука.** Если у вас нет чем заняться, то даже уборка станет привлекательным занятием. Скука помогает нам переоценить происходящее и заняться чем-нибудь дельным, или даже чем-нибудь вообще. Это хороший прием, и я сам регулярно рекомендую просто взять и посидеть десять минут без дела. Станет так скучно, что вы будете готовы на все, лишь бы не скучать: вымыть посуду, прочитать главу из учебника, написать тысячу строк кода, что угодно, лишь бы не скучать. Канадские ученые-психологи доказали это экспериментально. У них была целая серия разных заданий, в разных вариациях, чтобы исключить разные факторы. В одном из заданий, например, можно было или ничего не делать, или заниматься арифметикой, прибавлять конкретное число к четырем числам, показанным на экране. В другом задании можно было или разглядывать изображения, или считать их. И везде усредненный участник выбирал действие, а не бездействие. Потому что скучать

гораздо труднее, чем действовать. Ну а причем здесь дофамин? Нам просто трудно скучать. Вот и всё.

- **Второй момент - это ценности.** Например, у программиста есть книга по своей профессии, лежащая на тумбочке рядом с кроватью. В ней есть информация о коде, языках программирования и многом другом. Книга хорошая и стоит прочитать. Однако наш герой её не читает. Он смотрит мемы, идет к холодильнику или занимается чем-то еще, но не читает. Нуждается ли он в детоксе от дофамина? Если бы его заперли в комнате с этой книгой, то, конечно, он начал бы читать, чтобы побороть скуку. Но даже если у него не будет телефона или компьютера с интернетом, наш герой все равно найдет себе занятие вместо чтения. Почему? Потому что у него нет непосредственной выгоды от чтения этой книги. Просто, возможно, когда-нибудь она ему пригодится. Если нет явной, прямой пользы, мы обычно избегаем таких задач.
- Дофаминовое голодание ничего не изменит. Человек будет продолжать довольствоваться тем, что у него есть. Но если он увидит прямую, непосредственную, осязаемую выгоду от прочтения этой книги, будьте уверены, он её прочитает
- **Ну, а третий момент - это отдых.** Вот бизнесмен. Он много работал, устал, уехал в санаторий, где мало пользовался телефоном. Из санатория вернулся бодрым и сразу развил свою деятельность, разрабатывая проекты и увеличивая прибыль в пять раз. Такое вполне возможно. Отдохнувшим людям вообще свойственно работать бодрее. Но при чем тут дофаминовое голодание? Человек просто отдохнул от работы и восстановился, поэтому чувствует себя бодрым и работает более активно. Как видите, если взглядеться в такие истории, очевидно, что никакое дофаминовое голодание здесь не нужно. Просто есть удобное объяснение. Зачем смотреть на научное объяснение, тем более, более сложное, если есть простое и удобное, не важно, что оно совсем не научное. Важно, что оно простое и удобное.
- Тут кто-то может сказать, что разоблачение получилось не так уж и убедительным, и все равно дофамин участвует, и все равно с этим что-то нужно делать, и все равно слишком много времени проводить в социальных сетях - это как-то не здорово. Я согласен, но с двумя небольшими уточнениями. Во-первых, с такой аргументацией обсуждать дофамин вообще не имеет смысла. Очевидно, что каждый день проводить по 10 часов в социальных сетях подряд не очень полезно. Точно так же, как и проводить каждый день 10 часов подряд, тренируясь, едя овощи, учась, работая и так далее. Разумеется, необходимо сменять смартфон, работу, спорт, учебу, общение, питание и так далее.

Автор **заметки**: kanoti

Revision #1

Created 26 October 2023 17:42:39 by matvey033

Updated 26 October 2023 17:44:39 by matvey033