

Подробно о дофамине ч.2

Продолжаем изучать тема дофамина и используем его для преодоления прокрастинации и оптимизации усилий.

Конспект подкаста Andrew Huberman.

<https://youtu.be/K-TW2Chpz4k>

Leverage Dopamine to Overcome Procrastination & Optimize Effort

Дофамин не отвечает за то, чтобы преследовать какую-то конкретную цель, он отвечает за преследование чего-угодно. У кого-то это работа или спорт, у кого-то - наркотическая зависимость.

Пики, базовая линия и впадины.

Базовый уровень - резервуар дофамина, который мы используем, чтобы создать пики
Аналогия бассейна с волнами: в нем есть большие волны, а есть маленькая рябь. Если волна слишком большая, вода выплескивается из бассейна и базовая линия падает, но если волны достаточно малы или редки - уровень воды остается более менее постоянным.
После каждой волны есть впадина.

Предвкушение - Боль - Желание

Дофамин не выделяется только тогда, когда мы получаем награду, дофамин высвобождается уже в предвкушении того, что мы хотим.
Если я хочу сэндвич, кофе или даже воду, дофамин начинает расти.
Этот мини-пик вызывает падение дофамина ниже базового уровня.
И именно это падение вызывает желание пойти и найти что бы то ни было, чтобы закрыть боль.

Ошибка предсказания вознаграждения

Ценность полученной награды постоянно сравнивается с ожиданием того, что мы собирались получить.

- Полученное - Ожидаемое = Ошибка предсказания вознаграждения.
- Сэндвич нормальный - в итоге возврат дофамина к базовому уровню.
- Сэндвич восхитительный - огромный пик дофамина.

- Сэндвич невкусный/магазин закрыт - падение ниже базового уровня.

Между желанием и Достижением

Когда мы стремимся к чему-то, мы всегда ищем подсказки относительно того, находимся ли мы на правильном пути к достижению цели или нет.

Также мы устанавливаем контекст относительно того, уверены ли мы в достижении цели или нет, пессимистично настроены или оптимистично.

Это и определяет то, почему одни люди безумно замотивированы и остаются такими, а другие нет. Или почему вам так хорошо быть замотивированным именно в определенных условиях.

Между желанием и получением награды всегда есть задержка и различные сигналы.

Когда вы захотели сэндвич, сигналом будет приложение на телефоне или ресторан за углом дома, а в нём может быть очередь.

На протяжении всего пути сигналы колеблют базовый уровень.

Дофаминовая система хорошо анализирует то, что происходит между желанием, мотивацией и получением, и учится на полученной информации.

В итоге у нас образуется "Табло очков" того, как вы справились с задачей.

Именно это Табло позволяет системе сравнивать виды деятельности между собой.

Зависимость

Здоровое функционирование системы - возможность переключаться между различными видами деятельности.

Зависимость - постепенное сужение вещей, которые приносят вам удовольствие, что-либо другое перестаёт привлекать и быть существенным..

Когда люди что-то курят, нюхают или колют, уровень дофамина почти сразу достигает очень высокого пика и временной промежуток между стимулом и дофамином настолько короткий, что нет никаких непредвиденных обстоятельств между ними.

Дофаминовая система учится тому, что наркотик = огромный выброс дофамина, эйфория, энергия, и при этом она укрепляет всю цепь тем, что нет ничего между ними. В итоге тяжелая работа, которая занимает дни, недели, года не приводит к такому же высокому уровню дофамина.

Но помимо этого есть еще и такое же огромное падение дофамина ниже базовой линии, а это падение вызывает желание преследовать то, что вызывает большой выброс.

Требуется гораздо больше времени, чтобы вернуть базовый уровень обратно.

Пики становятся меньше, впадины больше. Становится меньше удовольствия и больше боли и стремления.

Порочный круг замыкается и приходит в движение.

Сброс зависимости - 30-тидневное полное воздержание и ограничение связывающего поведения (место/время). Это может вызывать боль, дискомфорт, беспокойство, бессонницу из-за спада уровня дофамина.

Настройка Базового уровня дофамина

Если мы хотим быть замотивированы, должен быть здоровый уровень базового дофамина. Чтобы генерировать волны, вода в бассейне должны быть полна. База для восстановления запасов:

- Качественный сон каждую ночь + NSDR / Йога-нидра (Не медитация) - до 65%
- Достаточное количество тирозина из пищи
- Утренний солнечный свет (как можно раньше). Солнечно - 5-10мин., Облачно - 10-20мин., Пасмурно - 20-30мин.
- Двигательная активность каждый день.

Другие инструменты:

- Погружение в холодную воду - 30сек-3мин.
- L-тирозин - 500мг-1,5гр, помогает, если работа в условиях стресса или многозадачности, но надо помнить про высокие пики.

Послеродовая депрессия

После пика (победа, отпуск, рождение ребенка) может быть своего рода послеродовая депрессия - тут нужно просто ждать восстановления уровня, а не повторять поведение, не наслаивать источники, дофамин должен синтезироваться и пополниться.

Если вам сильно нравится какая-то деятельность - необходимо охранять и защищать её от наслаивания и привязывания вознаграждения, или хотя бы делать это осторожно и не так часто, поскольку деятельность сама по себе перестанет приносить удовольствие.

Нет никакой таблетки, видео, действия, способных заменить внутреннюю мотивацию.

Преодоление прокрастинации: Усилие = Награда

Когда вы не в мотивированном состоянии, взгляните на свою жизнь и спросите себя, применяли ли вы те основы, о которых шла ранее речь.

Если нет, вы можете просто подождать, но многие люди начинают прокрастинировать и заниматься менее болезненными делами, а потом, достигая дедлайна, впадают в панику и бросают все свои ресурсы на завершение работы.

Однако важна не только глубина пика, но и скорость выхода из него.

Если не просто начинать делать легкие вещи по типу уборки в доме, а сделать что-то реально более сложное и даже болезненное - быстро перевести тело в состояние дискомфорта, тогда вы сможете вырваться из дофаминовой ямы гораздо быстрее. Например, можно принять холодную ванну или душ или потренироваться в течении 1 минуты, даже медитация может быть - придумать для себя что-то отстойное, но безопасное. Главное, чтобы это действие было совершено быстро, таким образом будет меньше трения.

Продолжаем изучать тема дофамина и используем его для преодоления прокрастинации и оптимизации усилий.

Автор заметки: Virtue

Revision #1

Created 27 July 2023 17:18:08 by matvey033

Updated 20 September 2023 18:07:47 by matvey033