

Подробно о дофамине

Учимся контролировать свой уровень дофамина для мотивации, фокуса и удовлетворения жизнью.

Конспект подкаста Andrew Huberman 39.

"Controlling Your Dopamine For Motivation, Focus & Satisfaction"

<https://youtu.be/QmOF0crdyRU>

За что отвечает дофамин?

1. Мотивация, драйв и влечение на психологическом уровне
2. Контроль восприятия времени
3. Движение (проблемы с дофамином приводят к болезни Паркинсона (речь, тремор рук))

Есть две части тела, которые используют дофамин:

1. Вентральная часть - нижняя часть мозга. Она отвечает за награду и мотивацию. Этот путь часто нарушается из-за наркотической зависимости.
 2. Черная субстанция. Отвечает за движения.
- Дофамин может вырабатываться как локально, в синапсах, так и очень широко.

Тоническое и фазовое высвобождение дофамина

- Тоническое высвобождение - базовый уровень, который циркулирует в организме.
- Фазовое высвобождение - пики, которые поднимают дофамин выше базового уровня.

Необходимо иметь высокий базовый уровень дофамина.

Неестественно большие фазовые выбросы дофамина приводят к спаду базового уровня. Об этом ниже.

Дофамин и глутамат.

Нейроны, выделяющие дофамин, выделяют в то же время глутамат - возбуждающий нейротрансмиттер, который стимулирует нейроны быть электрически активными.

L-Dopa - Дофамин - Норадреналин - Адреналин.

В связи с этой цепочкой: если есть пик дофамина - будет и пик адреналина.

Дофамин связан с позитивным окрашиванием опыта, чтобы мы его хотели больше. Он стимулирует симпатическое возбуждение - повышается уровень бдительности, готовность и желание заниматься вещами вне себя, искать их и жаждать.

Уровень мотивации и драйва сейчас прямо зависит от того, сколько дофамина выделялось по сравнению с недавним опытом.

Адреналин связан с энергией, но без дофамина он будет связан со страхом, параличом, травмирующим опытом.

Адреналин - химический двигатель энергии.

Если нет адреналина в теле - мы вообще ничего не можем делать.

Что и во сколько раз повышает дофамин:

- Шоколад - 1,5 раза и пик исчезает через минуты или секунды.
- Секс - 2 раза
- Никотин - 2,5 раза
- Кокаин - 2,5 раза
- Амфетамин - 10 раз
- Упражнения, например, бег, если это нравится делать - 2 раза.

Кофеин - хорошо, сам дофамин он увеличивает лишь немного, однако при регулярном употреблении кофе усиливает регуляцию определенных дофаминовых рецепторов - их количество и плотность.

И поэтому многие люди часто курят сигарету вместе с чашкой кофе, чтобы получить еще больший пик дофамина. Это уже не правильный подход.

И вот почему:

Спады и пики

Дофамин эволюционно побуждает нас к поиску.

Когда мы находим что-то / достигаем награды, происходит пиковый выброс дофамина на короткое время, а потом уровень опускается ещё ниже базового, чтобы вновь стимулировать нас идти на поиски.

Уровень спада пропорционален уровню пика.

Поэтому люди часто испытывают депрессию после значимых побед.

Всегда требуется определенное время после спада для возврата дофамина к базовой линии.

Запас дофамина

Мы можем использовать только тот дофамин, который уже высвободился и доступен. После высокого пика, запаса дофамина не остается, и если снова идти и пытаться достичь высокого уровня, мы просто больше и больше будем истощать себя и опускаться ниже и ниже базовой линии.

В итоге, когда мы раз за разом предаемся одному и тому же поведению, мы перестаем получать удовольствие не только от этого поведения, но и от чего-либо ещё в жизни. Так возникает зависимость.

Чтобы вырваться из зависимости необходимо прервать круг привычного поведения - устроить как минимум 14-дневное дофаминовое голодание.

Ключ для хорошей жизни - не ожидать и не гнаться за высокими уровнями дофамина каждый раз, когда мы занимаемся какой-то активностью.

Наслоение источников дофамина

Если использовать сразу несколько вещей одновременно, способность к базовой выработке дофамина страдает.

Нагромождая различные вещи при выполнении привычной деятельности, например, кофе и музыка при походе в спортзал, энергетический напиток и т.д., мы ****увеличиваем количество условий для получения удовольствия**** от этой деятельности. И деятельность в чистом виде перестаёт приносить удовольствие.

Если хотите поддерживать мотивацию к учебе, физическим упражнениям, отношениям или любому другому делу, надо следить затем, чтобы высокие пики дофамина не происходили слишком часто. Иначе это с каждым разом будет снижать удовольствие.

Элемент неожиданности

Не нужно ожидать удовольствия и делать высвобождение дофамина предсказуемым, нужна случайность, как в казино - прерывистое высвобождение.

Можно подбросить монетку, чтобы решить, делать ли что-то дофаминовое или нет (например, прослушивать музыку)

Инструмент: Периодическое голодание.

Длительное отсутствия выброса дофамина вызывает бОльший всплеск в конечном итоге в любом действии, в том числе и еде.

Поэтому людям нравится голодать долгое время, поэтому они испытывают ясное состояние ума и получают большой выброс дофамина при первом приеме пищи, потому что не ели до этого.

Многим лучше не есть совсем ничего, чем есть маленькие порции пищи, потому что они вызывают постоянные выбросы дофамина и усиливают желание есть ещё и ещё.

Негативные стороны вознаграждения.

- Трудная работа, которая выполняется усердно ради конечной награды, становится более сложной и болезненной для выполнения и нашего восприятия. Таким образом, подрывается способность вернуться к этой деятельности в следующий раз, нам требуется в 2 раза больше кофе, в 3 раза громче музыку и т.д.

- Если вы выполняете действие, которое вам нравится просто так, а в итоге получаете вознаграждение, мозг обманчиво думает, что вы выполняли всё это только из-за вознаграждения и перестаёт в дальнейшем испытывать удовольствия во время выполнения этой деятельности.

Как избежать негативных последствий?

1. Подвязывать чувство сопротивления при выполнении работы и приложение усилий к внутренней системе вознаграждения.

Соврать самому себе в хорошем смысле. Сказать себе, что усилия - это хорошая часть. Да, я знаю, что это больно, но я сосредоточен на этой работе и люблю это делать.

2. Не повышать дофамин до того, как приступить к усилиям.

3. Не повышать дофамин после усилий.

4. Не наслаивать другие источники дофамина друг на друга, чтобы продолжать делать работу с большим удовольствием.

Так вы начнете получать удовольствие от самой обычной повседневной деятельности.

От себя добавлю: лучше не стоит стремиться принимать добавки для повышения дофамина (типа Допы, Мукуны или Тирозина), как вы видите, тут всё работает по совсем другим правилам, и искусственное повышение дофамина ни к чему хорошему не приведёт. Вы можете наоборот загнать себя в дофаминовую яму, из которой выбраться будет сложно.

Стремитесь держать высоким базовый уровень дофамина, уберите неестественно высокие всплески и смирите с тем, что после пика (награды, достижения) вы можете ничего не хотеть, это норма! не пытайтесь повысить дофамин чем-то ещё, просто дайте себе время восстановиться.

Ваше текущее состояние определяется вашим недавним опытом.

Ваше состояние завтра будет зависеть от того, что вы делаете прямо сейчас.

Автор заметки: Virtue

Revision #5

Created 17 July 2023 02:06:18 by Тимур

Updated 20 September 2023 18:07:47 by Тимур