

# БИОХАКИНГ МОЗГА



---

МОДАФИНИЛ:           ВРЕМЕННЫЙ ЭФФЕКТ, ДОЛГОСРОЧНЫЕ РИСКИ

---

НООТРОПЫ:           80% — МАРКЕТИНГ

---

ПЕПТИДЫ:            НЕДОСТАТОЧНАЯ ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ БАЗА

---

СОН + ДВИЖЕНИЕ + СВЕТ:   РАБОТАЕТ. ПРОВЕРЕНО.

---

КАК БЕЗОПАСНО МЕНЯТЬ РАБОТУ МОЗГА,  
**НЕ ЛОМАЯ СЕБЯ**

---

**ПОЛ ГРЭК**

НЕЙРОБИОЛОГ. БИОХАКЕР. ПРАКТИК.

Мозг. Нейробиология без купюр

Пол Грэк

**Биохакинг мозга**

«Автор»

2026

## **Грэк П.**

Биохакинг мозга / П. Грэк — «Автор», 2026 — (Мозг. Нейробиология без купюр)

Пол Грэк, автор бестселлера «Осторожный биохакер», написал книгу о самом сложном и важном органе — мозге. Как улучшить память, фокус и настроение, не сломав психику? Никаких «волшебных таблеток» — только проверенные стратегии, объяснённые через нейробиологию. В этой книге вы узнаете: как на самом деле работает нейропластичность, почему хронический стресс — убийца мозга, в чём ловушка дофамина, сколько нужно спать, медитировать и тренироваться, какие добавки реально работают (омега-3, магний, креатин), а что — маркетинг. И главное — 10 стратегий безопасного биохакинга с минимальной эффективной дозой. Для мужчин, которые хотят понимать свой мозг и заботиться о нём без риска для психики.

© Грэк П., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

Как безопасно менять работу мозга, не ломая себя	5
ЧАСТЬ I. КАК УСТРОЕН МОЗГ	7
ГЛАВА 1. Нейропластичность: почему мозг меняется всю жизнь	7
Глава 2. Стресс-система и кортизол: почему хронический стресс – убийца мозга	11
ГЛАВА 3. Дофаминовая ловушка: почему «быстрые» методы работают только временно	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Пол Грэк

## Биохакинг мозга

### Как безопасно менять работу мозга, не ломая себя

#### ПРОЛОГ

Вы держите в руках книгу, которая могла бы называться «Инструкция по безопасному использованию вашего мозга». Но мы решили, что «Биохакинг мозга» – честнее.

Потому что это не книга о том, как стать сверхчеловеком. Это книга о том, как заботиться о мозге, не ломая себя.

#### Для кого эта книга.

Эта книга для тех, кто уже пробовал «прокачать» мозг – кофеин, ноотропы, модафинил, пептиды – но чувствовал, что это работает только временно или с побочками.

Для тех, кто устал от «волшебных таблеток» и хочет научно обоснованный подход. Для тех, кто хочет заботиться о мозге, не ломая себя.

#### Чего ожидать.

Я не обещаю, что вы станете умнее за 7 дней. Я не продаю добавки и не рекламирую гаджеты.

Я даю честный разбор того, что реально работает:

- Что такое нейропластичность и как её использовать.
- Как стресс разрушает мозг и как им управлять.
- Почему дофамин – это не «гормон удовольствия», а ловушка.
- Сколько нужно спать, медитировать, тренироваться, чтобы получить эффект.
- Какие добавки имеют доказательную базу, а какие – маркетинг.
- Что из модных трендов опасно, а что – просто бесполезно.

И главное – я даю минимальную эффективную дозу (MED). Наименьшее количество, которое даёт измеримый результат. Потому что больше – не значит лучше.

#### Важный дисклеймер.

Эта книга не заменяет врача. Если у вас есть серьёзные симптомы (сильная тревожность, депрессия, потеря памяти, нарушения сна) – обратитесь к специалисту. Я даю общие рекомендации, а не индивидуальные назначения.

#### Почему я написал эту книгу.

Я – Пол Грэк, автор бестселлера «Осторожный биохакер». Я перепробовал всё.

Модафинил, ноотропы, пептиды, микродозинг, десятки добавок. Я вставал в 5 утра, делал холодные обливания, медитировал, тренировался, отслеживал каждую цифру.

Я гордился собой. Я чувствовал себя сверхчеловеком.

А потом я перестал чувствовать что-либо. Я выгорел. Я понял, что гнался за количеством, а не за качеством.

Я вернулся к базе. К сну, свету, питанию, движению, медитации. К минимальной эффективной дозе. И нашёл баланс.

Я написал эту книгу, чтобы уберечь вас от моих ошибок.

#### Как читать эту книгу.

Вы можете читать последовательно – от устройства мозга к практическим протоколам.

Или можете сразу перейти к Главе 5 (диагностика), если хотите понять, где вы сейчас.

Или к Главе 14 (план на неделю), если хотите начать действовать немедленно.

В любом случае – добро пожаловать.

Давайте вместе разберёмся, как заботиться о мозге, не ломая себя.

## ЧАСТЬ I. КАК УСТРОЕН МОЗГ

### ГЛАВА 1. Нейропластичность: почему мозг меняется всю жизнь

#### **Вступление: как я пытался перепрошить свой мозг и чуть не сломал себя**

Признаюсь честно: когда я впервые услышал слово «нейропластичность», я подумал: «Вот оно. Ключ к тому, чтобы стать сверхчеловеком».

Мне было около сорока. Я чувствовал, что мозг работает уже не так, как в тридцать. Концентрация рассеивалась. Новое давалось тяжелее. Я ловил себя на том, что забываю имена людей, с которыми только что познакомился.

И тут я узнал, что мозг может меняться всю жизнь. Что я не «застыл» – я могу «перепрошить» себя.

Я бросился в омут с головой.

Я начал «мозговые тренажёры» (Lumosity, BrainHQ). Я слушал подкасты на ускоренной скорости. Я пытался выучить испанский за месяц. Я спал по 5 часов, чтобы «не тратить время».

Результат? Я не стал умнее. Я не выучил испанский. Я стал тревожнее, раздражительнее и – самое смешное – ещё более рассеянным.

Я думал: «Может, нейропластичность – это миф? Может, мозг взрослого человека действительно не меняется?»

Я начал разбираться. Как биохакер, который хочет не просто «улучшить себя», а понять, что реально работает, а что – опасный маркетинг.

И вот что я понял.

Мозг меняется. Но не от того, от чего я ожидал.

В этой главе мы разберём, что такое нейропластичность на самом деле. Почему это и надежда, и опасность. Что реально стимулирует изменения в мозге, а что – пустая трата времени и денег. И главное – как не наломать дров, пытаясь «перепрошить» себя.

#### **Что такое нейропластичность (и почему это не волшебство)**

Начнём с определения.

Нейропластичность – это способность мозга менять свою структуру и функцию в ответ на опыт.

Раньше учёные думали, что мозг взрослого человека фиксирован. Как цемент, который застыл и больше не меняется. Всё, что вы не выучили до 25 лет, – уже навсегда.

Сегодня мы знаем, что это не так.

Мозг меняется всю жизнь. Каждый раз, когда вы учитесь чему-то новому, ваши нейроны укрепляют или перестраивают свои связи.

Но есть важное различие, которое многие упускают.

Нейропластичность – это изменение связей между существующими нейронами. Синапсы усиливаются или ослабевают. Это похоже на то, как протоптанная тропинка становится шире и удобнее, а непротоптанная – зарастает травой.

Нейрогенез – это рождение новых нейронов. Нейрогенез у взрослых людей – исключение, а не правило, и до сих пор является предметом научной дискуссии. Одни исследования находят новые нейроны в гиппокампе, другие – нет. Но вот что точно: нейропластичность – изменение уже существующих связей – сохраняется всю жизнь. И этого достаточно, чтобы мозг мог учиться, адаптироваться и восстанавливаться.

## **Как нейропластичность работает на уровне нейронов**

Давайте заглянем внутрь мозга на несколько секунд.

Синаптическая пластичность – это способность синапсов (мест контакта между нейронами) усиливаться или ослабевать.

Когда вы делаете что-то в первый раз, сигнал идёт по незнакомой тропе. Связь слабая.

Когда вы повторяете, тропа становится шире. Нейроны «учатся» передавать сигнал быстрее.

Это называется правилом Хебба. Формулируется оно просто:

«Neurons that fire together, wire together».

Что в переводе на человеческий: клетки, которые одновременно активируются, укрепляют связь друг с другом.

Это основа обучения. Каждый раз, когда вы повторяете действие или вспоминаете информацию, вы укрепляете нейронные пути.

Но есть и обратная сторона. Если вы не используете связь, она ослабевает. «Use it or lose it» – используйте или потеряйте.

Ключевой игрок в этом процессе – BDNF (brain-derived neurotrophic factor). Это «удобрение для мозга». Он помогает нейронам выживать, расти и формировать новые связи.

Чем выше уровень BDNF, тем лучше ваша нейропластичность. Чем ниже – тем труднее учиться новому и запоминать.

## **Что реально стимулирует нейропластичность**

Теперь к самому важному. Что реально работает?

### **1. Обучение новому – главный драйвер**

Мозг меняется только в ответ на новизну и сложность.

Если вы делаете то, что уже умеете – вы не стимулируете пластичность. Вы просто используете уже существующие связи.

Чтобы мозг менялся, нужно:

- Учиться новому языку.
- Осваивать музыкальный инструмент.
- Изучать сложную тему, которая заставляет вас думать.
- Решать нестандартные задачи.

Важно: пассивное потребление информации (подкасты, видео, лекции) не создаёт новых связей. Вы должны активно взаимодействовать с материалом. Записывать, пересказывать, изменять.

### **2. Физические упражнения**

Спорт – это не только для тела. Аэробные нагрузки повышают уровень BDNF через активацию особого белка – иризина. Это не просто «полезно для мозга», а конкретный биохимический механизм.

Исследования показывают, что регулярные упражнения улучшают память, внимание и скорость обработки информации. Даже 20–30 минут ходьбы в день уже дают эффект.

### **3. Сон**

Сон – это не «простой» мозга. Это время, когда мозг консолидирует память. То, что вы выучили днём, переходит в долговременную память именно во сне.

Кроме того, во время глубокого сна работает глимфатическая система, которая очищает мозг от токсинов. Об этом подробнее в Главе 4.

### **4. Социальная среда и новизна**

Мозг любит новизну. Новая обстановка, новые люди, новые впечатления – всё это стимулирует пластичность.

Социальная изоляция, напротив, снижает нейропластичность.

### **5. Умеренный стресс (эустресс)**

Важный нюанс: умеренный, контролируемый стресс (то, что психологи называют эустресс) усиливает нейропластичность. Трудная задача, дедлайн, вызов – это «правильный» стресс. А вот хронический, неконтролируемый стресс – убивает пластичность. Об этом – следующая глава.

#### **Что НЕ стимулирует нейропластичность (разрушение мифов)**

А теперь – о том, на что не стоит тратить деньги и время.

«Мозговые тренажёры» (Lumosity, BrainHQ и аналоги).

Я сам попался на эту удочку. Заплатил за подписку, старательно тренировался по 15 минут в день.

Результат? Я стал лучше проходить тесты в самом приложении. Но в реальной жизни – ничего не изменилось. Моя память не улучшилась. Концентрация не выросла.

И это подтверждают исследования. Мета-анализы показывают: мозговые тренажёры тренируют только то, что вы в них делаете. Переноса на реальную жизнь нет.

Вы не станете умнее, решая головоломки. Вы станете лучше решать именно эти головоломки.

Пассивное потребление информации.

Вы можете слушать подкасты на ускоренной скорости 10 часов в день. Вы можете смотреть лекции известных профессоров. Это не сделает вас умнее.

Почему? Потому что обучение требует активного взаимодействия. Вы должны записывать, пересказывать, спорить, применять.

Без этого информация проходит через мозг, как вода через сито, и ничего не остаётся.

#### **Научный факт: исследование на мышах показывает перспективный механизм**

В 2026 году вышло исследование на мышах, которое показывает перспективный механизм восстановления памяти. До терапии для людей ещё далеко, но направление обнадёживает.

Учёные работали со старыми мышами. У них, как и у старых людей, память работала хуже, чем у молодых.

Они нашли способ частично репрограммировать клетки энграммы – те самые нейроны, которые хранят воспоминания. И память у старых мышей восстановилась. Они снова могли находить выход из лабиринта, как молодые.

Главный вывод для нас: нейропластичность сохраняется даже в глубокой старости. Мозг может восстанавливаться. Надежда есть.

И хотя мы не можем пока «репрограммировать» свои клетки, мы можем использовать то, что работает уже сегодня: обучение, сон, упражнения.

#### **Реальный случай: как понимание нейропластичности изменило жизнь**

В моей практике я часто вижу, как люди боятся, что их мозг «застыл». Они приходят с чувством безнадежности. Когда я объясняю, что мозг меняется всю жизнь, напряжение уходит. Но появляется другая крайность – вера в чудо за месяц. Ни то ни другое не помогает. Вот реальная история.

Андрей, 47 лет, пришёл ко мне с жалобами: «Туман в голове. Я не могу сосредоточиться. Чувствую, что глупею. Боюсь, что это необратимо».

Андрей – руководитель отдела в IT-компании. Его работа требует быстрых решений, многозадачности, постоянного обучения новому. И он чувствовал, что не справляется.

До нашей встречи он перепробовал всё: мозговые тренажёры, ноотропы, кофеин в промышленных дозах. Ничего не помогло.

Мы начали с малого.

Первое: я объяснил ему, что такое нейропластичность. Что его мозг не «сломался». Что он может меняться. Но не от таблеток и тренажёров, а от правильных действий.

Второе: мы убрали всё, что не работало. Мозговые тренажёры – в мусор. Кофеин – снизили до разумного.

Третье: мы добавили то, что реально работает.

– Обучение новому. Андрей начал учить испанский. Не по приложению, а с репетитором. 30 минут в день. С домашними заданиями.

– Физические упражнения. 30 минут ходьбы утром. Без телефона.

– Сон. Увеличили с 5–6 до 7–8 часов. Вечерний ритуал без экранов.

Первые две недели Андрей ничего не чувствовал. Ему казалось, что он зря тратит время.

Через месяц он заметил, что «туман» стал рассеиваться.

Через три месяца он сказал: «Я снова чувствую себя собой. Не как в 25, но как взрослый, спокойный, уверенный человек. Я перестал бояться, что тупею».

Через шесть месяцев он выучил испанский до уровня А2. И, что важнее, вернул веру в свой мозг.

«Оказывается, я не глупею, – сказал он. – Я просто не давал мозгу правильной нагрузки».

### **Практический вывод: как использовать нейропластичность**

Вот что вы можете сделать уже сегодня.

1. Учитесь новому. Не пассивно – активно. С репетитором, с записью, с пересказом. 30 минут в день.

2. Двигайтесь. 30 минут ходьбы, бега, плавания. Ежедневно. Это повышает BDNF.

3. Спите. 7–8 часов. Без экранов за час до сна.

4. Забудьте про мозговые тренажёры. Они не работают.

5. Не ждите быстрых результатов. Первые функциональные изменения (вы чувствуете, что стало легче) – через 4–8 недель регулярной практики. Структурные изменения, которые можно увидеть на МРТ, – от 8 недель и дольше. Не ждите чуда за две недели. Но знайте: оно придёт, если вы будете последовательны.

И главное: не бойтесь, что ваш мозг «застыл». Он меняется всю жизнь. Вопрос только в том, даёте ли вы ему правильные стимулы.

### **Что дальше: от нейропластичности – к стрессу**

Мозг может меняться. Но есть одна система, которая может заблокировать любую пластичность, если с ней не работать.

Стресс.

Хронический кортизол разрушает гиппокамп – зону памяти и обучения. Он снижает BDNF. Он мешает нейропластичности.

Если вы будете учиться по 2 часа в день, но жить в хроническом стрессе – прогресс будет минимальным.

В следующей главе мы разберём, как стресс влияет на мозг. Как хронический кортизол повреждает нейроны гиппокампа и тормозит образование новых. И главное – как взять стресс под контроль.

## Глава 2. Стресс-система и кортизол: почему хронический стресс – убийца мозга

### **Вступление: как я гордился своим стрессом и чуть не сломал себя**

Был период в моей жизни, когда я гордился тем, что живу на пределе.

Я работал по 12–14 часов. Спал по 5–6. Постоянно проверял почту, даже в выходные. Отвечал на сообщения в 2 часа ночи.

Я думал: «Вот она, продуктивность. Вот как выглядят люди, которые добиваются успеха».

Я не замечал, что стал раздражительным. Что срываюсь на близких по мелочам. Что чувствую постоянную усталость, даже после отпуска.

Я списывал всё на «напряжённый период».

Период длился годами.

А потом я сдал анализы. Кортизол вечером – зашкаливал. Вместо того чтобы падать к ночи, он оставался высоким. Мой мозг не мог расслабиться даже когда я ложился в постель.

Я думал: «Стресс – это мотивация». Оказалось, стресс – это убийца. Если он становится хроническим.

В этой главе мы разберём, что такое кортизол. Почему он полезен в краткосрочной перспективе и вреден в долгосрочной. Как стресс разрушает мозг. И главное – как взять стресс под контроль, не теряя продуктивности.

### **Что такое кортизол (и почему он не враг)**

Давайте сразу разберёмся.

Кортизол – не враг.

Это важнейший гормон, который помогает нам выживать. Без него мы бы не просыпались по утрам, не реагировали на опасность, не могли бы справляться с нагрузками.

Вот что делает кортизол в норме:

– Будит вас утром. Пик кортизола приходится на 7–9 утра. Он помогает проснуться, включить мозг, начать день.

– Мобилизует энергию. Кортизол высвобождает глюкозу из печени, чтобы мышцы и мозг могли работать.

– Реагирует на угрозу. Если нужно убежать от тигра или выступить на совещании – кортизол поднимается, чтобы помочь.

– Регулирует иммунитет. В небольших количествах кортизол снижает воспаление.

Проблема возникает, когда кортизол остаётся высоким хронически.

В древности стресс был краткосрочным: убежал от тигра – кортизол упал. Сегодня стресс – это постоянный фон. Работа, кредиты, пробки, новости, соцсети, требования семьи.

Кортизол не успевает снизиться. Он остаётся высоким днями, неделями, месяцами.

И тогда он превращается во врага.

### **Как хронический стресс убивает мозг**

Давайте посмотрим, что происходит с мозгом, когда кортизол остаётся высоким слишком долго.

#### **1. Гиппокамп – зона памяти – страдает первым.**

Гиппокамп – это структура мозга, отвечающая за память и обучение. В нём много рецепторов к кортизолу. Когда кортизол хронически повышен, он повреждает нейроны гиппокампа и тормозит образование новых.

Результат: «туман в голове», забывчивость, трудности с обучением новому.

#### **2. Префронтальная кора – центр контроля – отключается.**

Префронтальная кора отвечает за планирование, контроль импульсов, принятие решений. Хронический стресс снижает её активность.

Результат: вы хуже контролируете эмоции, легче отвлекаетесь, труднее принимаете решения.

### **3. BDNF – «удобрение для мозга» – падает.**

BDNF (brain-derived neurotrophic factor) – это белок, который помогает нейронам выживать и формировать новые связи. Хронический стресс снижает уровень BDNF.

Результат: нейропластичность ухудшается. Мозгу труднее меняться и адаптироваться.

### **4. Воспаление – парадокс кортизола.**

В небольших количествах кортизол снижает воспаление. Но когда он хронически высок, иммунные клетки теряют чувствительность к нему. Развивается глюкокортикоидная резистентность – и кортизол начинает провоцировать системное воспаление. Это важно, потому что воспаление напрямую влияет на дофаминовую систему и мотивацию (о чём – в следующей главе).

### **5. Замкнутый круг: кишечник-мозг.**

Хронический стресс нарушает микробиом кишечника. А через блуждающий нерв изменения в микробиоме обратно влияют на НРА-ось, усиливая стрессовую реакцию. Это одна из причин, почему работа с кишечником (Глава 9) помогает управлять стрессом.

Исследования подтверждают:

Bertollo и коллеги (2025) в *Frontiers in Neuroscience* показали, что хронический стресс через НРА-ось и ось кишечник-мозг влияет на гиппокамп и префронтальную кору. Metudu и коллеги (2025) в *Progress in Brain Research* добавили к этому концептуальные модели – глюкокортикоидную гипотезу (кортизол повреждает нейроны) и аллостатическую нагрузку (стресс накапливается годами).

### **Аллостатическая нагрузка: цена хронического стресса**

Есть понятие, которое помогает измерить «износ» организма от хронического стресса.

Аллостатическая нагрузка – это цена, которую платит тело за постоянную адаптацию к стрессорам.

Представьте, что ваш организм – это машина. Каждый стрессовый эпизод – это поездка по плохой дороге. Если вы ездите так иногда – ничего страшного. Если каждый день – машина разваливается.

Из чего складывается аллостатическая нагрузка:

- Хронически высокий кортизол.
- Повышенное давление.
- Повышенный уровень сахара.
- Накопление висцерального жира.
- Снижение HRV (вариабельности сердечного ритма) – показателя того, насколько хорошо ваша нервная система переключается между режимами нагрузки и восстановления.

После 40 эта нагрузка накапливается годами. Вы можете не замечать её, пока она не проявится – бессонницей, тревогой, «туманом в голове», выгоранием.

### **Как отличить «хороший» стресс от «плохого»**

Стресс стрессу рознь.

Эустресс – это «хороший» стресс.

- Умеренный.
- Контролируемый.
- Краткосрочный.
- Заканчивается достижением цели.

Примеры: дедлайн на работе, который вы можете сдать. Сложная задача, которая требует усилий, но вы знаете, что справитесь. Физическая нагрузка, после которой вы почувствуете прилив сил.

Эустресс стимулирует нейропластичность, повышает мотивацию, укрепляет стрессоустойчивость.

Дистресс – это «плохой» стресс.

- Хронический.
- Неконтролируемый.
- Бесконечный.
- Не заканчивается.

Примеры: постоянная тревога о деньгах. Бесконечные конфликты на работе. Ощущение, что вы не контролируете свою жизнь.

Дистресс разрушает мозг, снижает иммунитет, ведёт к выгоранию.

Как отличить одно от другого?

Задайте себе три вопроса:

- Я контролирую эту ситуацию или она контролирует меня?
- У этой ситуации есть конец или она бесконечна?
- После того как я справлюсь, я буду чувствовать себя лучше или хуже?

Если ответы «нет», «бесконечна», «хуже» – это дистресс. С ним нужно работать.

**Реальный случай: как работа с кортизолом изменила жизнь**

Олег, 48 лет, пришёл ко мне с жалобами: «Я выгорел. Не могу работать. Не могу даже думать. Чувствую себя пустым».

Олег – руководитель проектов в строительной компании. Его работа – постоянные дедлайны, конфликты, переработки. Он гордился тем, что «держит удар».

Но удар держал не он. Держал его кортизол. И он кончился.

Анализы: кортизол вечером – высокий (должен быть низким, но оставался на уровне утреннего). Вариабельность сердечного ритма – низкая.

Что мы сделали:

1. Измерили. Первым делом – анализы и HRV-трекер. Олег увидел цифры и понял: это не «просто усталость».

2. Убрали стимуляторы. Кофеин после 14:00 – запрещён. Алкоголь – на время протокола.

3. Внедрили утренний свет. 15 минут на балконе после пробуждения. Это задаёт правильный ритм кортизола.

4. Вечерний ритуал. За час до сна – никаких экранов. Прогулка 15 минут. Дыхательные практики.

5. Границы работы. После 19:00 – никакой работы. Телефон в другой комнате.

Первые дни Олегу было трудно. Ему казалось, что он «ничего не успевает». Он чувствовал тревогу, когда не мог проверить почту.

Через месяц он заметил: сон улучшился. Раздражительность снизилась. «Туман» начал рассеиваться.

Через три месяца он пересдал анализы. Кортизол вечером – в норме. HRV – значительно улучшилась.

«Я не узнаю себя, – сказал Олег. – Я спокоен. Я высыпаюсь. Я снова получаю удовольствие от работы. И знаете что? Моя команда не развалилась без моих вечерних писем. Наоборот, они стали самостоятельнее».

**Практический вывод: как взять стресс под контроль**

Вот что вы можете сделать уже сегодня.

1. Измерьте свой стресс.
  - Сдайте анализ на кортизол (утром и вечером).

- Используйте HRV-трекер (Oura Ring, Whoop, Apple Watch).
  - Простой самотест: как вы спите? Как просыпаетесь? Часто ли раздражаетесь?
- Почему важно сдать кортизол утром и вечером?

Утром, в первые 30–45 минут после пробуждения, у здорового человека происходит пик кортизола – кортизолная реакция пробуждения (CAR). Это показатель того, как HPA-ось реагирует на новый день. При хроническом стрессе CAR либо притуплена (выгорание, апатия), либо гиперактивна (тревожность, паника).

Ориентиры для анализа:

- Утренний кортизол в норме – 140–690 нмоль/л.
- Вечерний кортизол – должен быть ниже 140 нмоль/л.
- Если вечерний выше 200 – сигнал тревоги.

2. Задайте ритм кортизолу.

- Утром – свет и движение. 15 минут на улице или у окна.
- Днём – 90-минутные блоки работы без многозадачности.
- Вечером – ритуал снижения кортизола. Без экранов. Прогулка. Дыхание.

3. Установите границы.

- Работа заканчивается в 19:00.
- Телефон – в другой комнате после 20:00.
- Один день в неделю – без обязательств.

4. Не игнорируйте признаки.

- Бессонница, раздражительность, апатия, тяга к сладкому – это сигналы.

5. Помните: хронический стресс – убийца мозга.

Но управлять им можно. И это не требует героических усилий. Только последовательно-сти.

**Что дальше: от стресса – к дофамину**

Мы разобрали, как кортизол разрушает мозг, когда становится хроническим.

Но есть ещё один гормон, который может обмануть нас.

Дофамин.

Мы привыкли думать, что дофамин – это «хорошо». Это удовольствие. Это мотивация.

Но что, если дофамин нас обманывает? Что, если погоня за «быстрым» дофамином ведёт к апатии, тревожности и зависимости?

В следующей главе мы разберём дофаминовую ловушку. Как соцсети, сладкое и «продуктивность любой ценой» истощают наш мозг. И как вернуть себе настоящую мотивацию.

## **ГЛАВА 3. Дофаминовая ловушка: почему «быстрые» методы работают только временно**

### **Вступление: как я загнал себя в дофаминовую яму**

Признаюсь честно: я долгое время был зависим от «быстрых» дофаминовых стимулов.

Я проверял телефон каждые пять минут. Листал ленту соцсетей, даже когда только что закрыл приложение. Ел сладкое, чтобы «подзарядиться». Пил кофеин с утра до вечера. Пробовал ноотропы, чтобы «разогнать мозг».

Мне казалось, что я продуктивен. Что я выжимаю из себя максимум.

Но была одна проблема.

Я не чувствовал радости.

Я делал больше, чем когда-либо. Но удовольствие от результатов исчезло. Даже большие победы казались пустыми. Я просыпался с мыслью: «Опять этот день». Я засыпал с чувством: «Я ничего не успел».

Я думал: «Может, я выгорел? Может, мне нужно больше стимулов?»

Я ошибался.

Мне нужно было меньше.

В этой главе мы разберём, что такое дофамин на самом деле. Как погоня за быстрыми стимулами истощает мозг. И главное – как вернуть себе настоящую мотивацию, не сломав систему.

### **Что такое дофамин (и почему он не «гормон удовольствия»)**

Самый распространённый миф, который я встречаю у читателей и клиентов: дофамин – это «гормон удовольствия». На самом деле всё сложнее и интереснее.

Дофамин – это нейромедиатор предвкушения и мотивации. Он отвечает не за то, чтобы вам было приятно, а за то, чтобы вы хотели чего-то и двигались к этому.

Классический эксперимент Вольфрама Шульца (1990-е годы) показал это очень наглядно. Обезьянам включали свет, а через несколько секунд давали сок. Сначала дофамин выделялся в момент получения сока. Но вскоре он начал выделяться уже на свет – на предвкушение награды.

Это ключевое различие:

– Wanting («хотеть») – дофамин. Предвкушение, мотивация, энергия для действия.

– Liking («нравиться») – удовольствие, насыщение, покой. За это отвечают другие системы (опиоидная, эндоканнабиноидная).

Если вы путаете эти два процесса, вы легко попадаете в ловушку. Вы гоняетесь за стимулами, думая, что они принесут радость. На деле они приносят только новое желание – а удовольствие так и не приходит.

### **Как дофамин управляет мотивацией и вниманием**

Дофамин – это двигатель вашего поведения. Он помогает фокусироваться на важном, рисковать, учиться и добиваться целей.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.