

⚠ 18+

*Перезагрузите мозг  
Управляйте дофамином  
Улучшите здоровье*

С С П  
С А М  
С Е Б Е  
П С И Х О Л О Г

# Дофаминовый баланс

*Как управлять  
своими желаниями  
и настроением*

Ан Чхоль Ву



Сам себе психолог (Питер)

Ан Чхоль Ву

**Дофаминовый баланс.  
Как управлять своими  
желаниями и настроением**

«Питер (Айлиб)»

УДК 615.851+316.6

ББК 53.57+ 88.52

## **Чхоль Ву А.**

Дофаминовый баланс. Как управлять своими желаниями и настроением / А. Чхоль Ву — «Питер (Айлиб)», — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-4407-5

«Дофамин» давно вышел за рамки научного термина, став символом проблемы: на фоне бесконечного контента «дофаминовая зависимость» стала массовым явлением. Книга Ан Чхоль Ву «Дофаминный баланс» доказывает: зависимости разнообразны и ближе, чем кажется. Постоянный скроллинг соцсетей, ночные перекусы, кофемания — всё это грани одной проблемы, маскирующейся под привычки. Профессор-эндокринолог Ан Чхоль Ву, исследуя пациентов с метаболическими нарушениями, обнаружил, что корень проблем часто кроется не в гормонах, а в скрытой поведенческой зависимости, которой управляет дофамин. Автор предлагает трёхэтапную программу детокса для восстановления внутреннего баланса, где удовольствие не заменяет волю и смысл. Это путь к замене вредных привычек устойчивыми полезными действиями. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.851+316.6

ББК 53.57+ 88.52

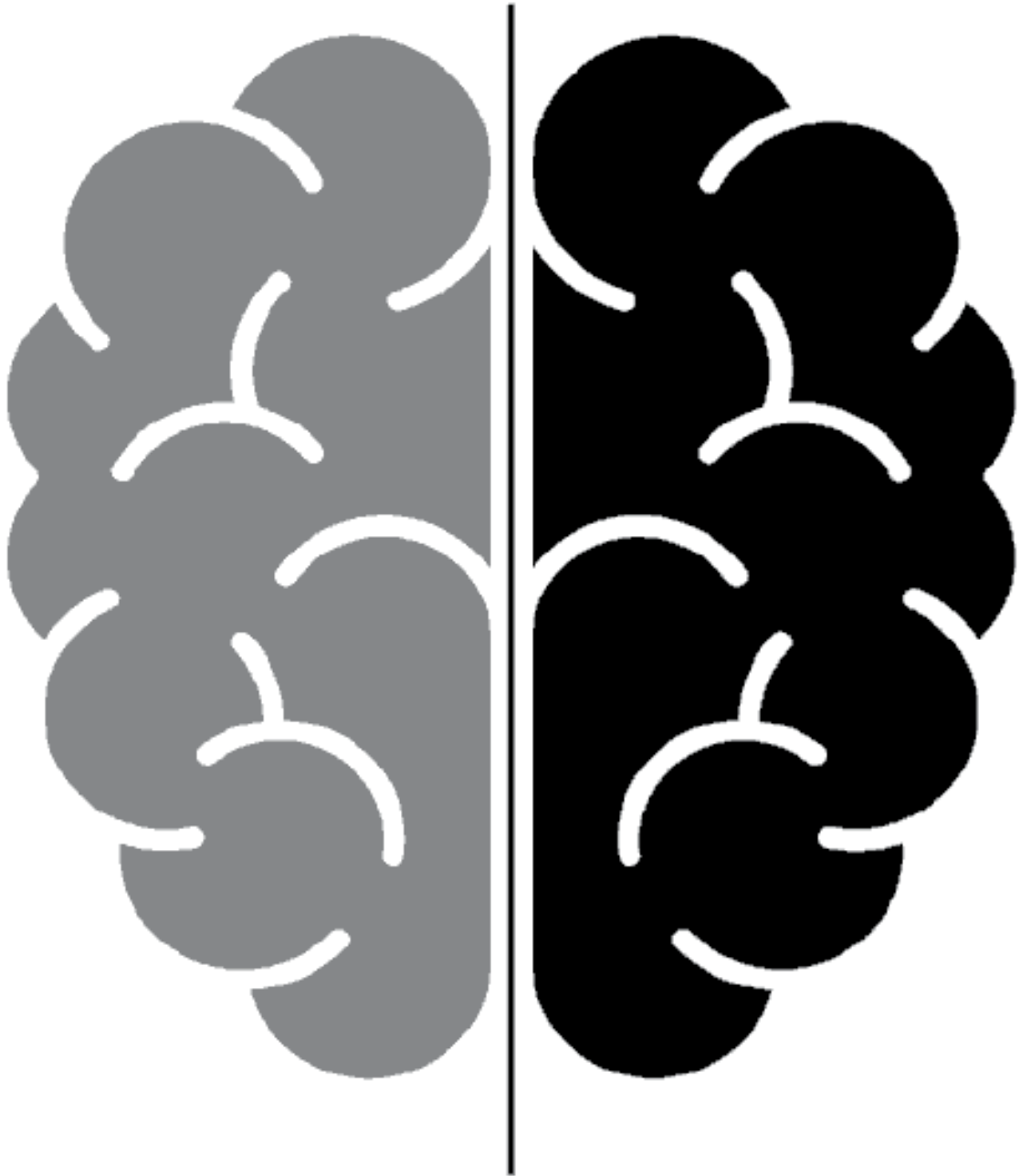
ISBN 978-5-4461-4407-5

© Чхоль Ву А.

© Питер (Айлиб)

## Содержание

Об авторе	7
Отзывы	8
Предисловие. Путь к обретению внутренней гармонии	11
Часть 1. Двуликий гормон	17
Глава 1. Невидимый могущественный повелитель	17
Тюрьма на ладони: как люди стали заложниками смартфонов	17
Дофамин сам по себе не вызывает зависимости	18
Человек – раб своих гормонов	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20



**Ан Чхоль Ву**  
**Дофаминовый баланс. Как управлять**  
**своими желаниями и настроением**

### ###

DOPAMINE BALANCE by Ahn, Chul-Woo

© Bookie Publishing House, Inc.

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2026

© Серия «Сам себе психолог», 2026

© ООО Издательство «Питер», 2026

Права на издание получены по соглашению с BOOKIE Publishing House, Inc. при содействии EYA (Eric Yang Agency). Все права защищены. Никакая часть данной книги не может

быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

В книге возможны упоминания организаций, деятельность которых запрещена на территории Российской Федерации, таких как Meta Platforms Inc., Facebook, Instagram и др.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

## Об авторе

Автор этой книги, Ан Чхоль Ву, – один из самых авторитетных южнокорейских специалистов в области эндокринологии и диабетологии. Окончил медицинский факультет Университета Ёнсе, где впоследствии защитил магистерскую и докторскую диссертации. После работы преподавателем в альма-матер он в течение двух лет (2007–2009) трудился в качестве приглашённого профессора в Медицинской школе Северо-Западного университета в Чикаго (США). В 2012 году его вклад в развитие медицинского образования был отмечен университетской наградой за выдающиеся достижения и благодарностью от Министерства культуры, спорта и туризма Южной Кореи.

Доктор Ан возглавлял Центр эндокринологии и диабетологии, а также был директором Института сердечно-сосудистых и метаболических исследований при медицинском факультете Университета Ёнсе. В настоящее время он занимает должность профессора отделения эндокринологии в университетской многопрофильной клинике Каннам Северанс в Сеуле (*Gangnam Severance Hospital*) и считается одним из самых компетентных корейских исследователей, специализирующихся в области гормональных нарушений при диабете.

Профессор Ан Чхоль Ву ведет активную просветительскую деятельность, сотрудничая с ведущими корейскими СМИ. Он частый гость еженедельной просветительской передачи образовательного телеканала EBS (*Educational Broadcasting System*) «Искусство врачевания» и научно-популярного проекта KBS1 «Тайны жизни и смерти» (*Secrets of a Soldier*). Его презентации можно найти на образовательном YouTube-канале<sup>1</sup> «Пора изменить этот мир» (*Time to Change the World*), где он доступно рассказывает широкой аудитории о здоровье и роли гормонов в организме.

Наблюдая за стремительным ростом числа пациентов, обращающихся за медицинской помощью по поводу различных заболеваний, вызванных нарушением дофаминового баланса, профессор Ан решил написать это руководство, в котором не только объясняет суть биохимических процессов, но и предлагает действенные способы достижения внутренней гармонии.

Эта книга – результат стремления автора помочь людям справиться с чрезмерной стимуляцией, восстановить дофаминовый баланс и обрести ту внутреннюю стабильность, которую обеспечивает сбалансированная гормональная система.

Среди наиболее известных работ автора следует отметить книги «Господин Мунк, у вас переизбыток дофамина» и «Молодость – это не возраст, а гормоны».

---

<sup>1</sup> Принадлежит американской компании Google LLC, которая при осуществлении деятельности в сети интернет на территории РФ нарушает законодательство РФ.

## ОТЗЫВЫ

Только благодаря автору я наконец осознал, что страдаю от дофаминовой зависимости. Как выяснилось, мало кто из окружающих осведомлен об этой зависимости и о том, как от неё избавиться. В этой книге профессор Ан Чхоль Ву, признанный специалист по гормонам, простым и понятным языком объясняет, что такое дофамин, какие функции он выполняет в нашем организме и каким образом формируется механизм зависимости.

Можно ли разорвать этот порочный круг зависимости и направить дофамин в позитивное русло? Для меня эта книга стала настоящим откровением – она помогла мне переосмыслить прежние ориентиры и скорректировать дальнейший жизненный курс.

*Кан Син Чжан, генеральный директор компании Monessance*

Гармония и саморазвитие возникают из душевного равновесия. Чтобы обрести этот баланс, мы всё время стремимся привнести в свою жизнь что-то полезное и исключить что-то вредное. Именно поэтому название этой книги сразу привлекает внимание, а знакомство с её содержанием только усиливает это впечатление. С профессиональной медицинской беспристрастностью и с искренним пониманием автор объясняет, как повседневные зависимости могут нарушить наше внутреннее равновесие.

Эта книга – не просто руководство по избавлению от вредных привычек. Это бесценный путеводитель для всех, кто стремится к гармоничной и осознанной жизни. Предлагая путь дофаминового детокса, автор имеет в виду не только освобождение от зависимости, но и восстановление индивидуального жизненного ритма.

*Ку Бом Чжун, продюсер YouTube-канала<sup>2</sup> «Пора изменить этот мир»*

Из-за того что до поздней ночи я не могу оторваться от просмотра роликов в интернете, страдает работа, а постоянные уведомления от приложений мешают сосредоточиться... К сожалению, такая жизнь уже стала повседневным явлением. Когда подобные привычки отдельных людей складываются воедино, они начинают влиять на коллективное мышление и креативность принятия решений всей командой.

Книга «Дофаминовый баланс» предлагает читателям базовые инструменты, необходимые для решения этой проблемы. Чтобы держать под контролем факторы, которые пагубно влияют на качество жизни, нам нужно научиться правильно управлять дофамином.

Предложенные автором три этапа дофаминового детокса – это, по сути, путь к восстановлению гормонального баланса. Последовательно пройдя каждый этап, вы с удивлением обнаружите, что стали гораздо лучше справляться с повседневными задачами и добиваться впечатляющих результатов.

*Ким Ки Мун, председатель Корейской ассоциации малого и среднего бизнеса*

Эта книга – настоящая находка для тех, кто страдает от поведенческих зависимостей. Когда мы слышим слово «зависимость», то чаще всего представляем себе крайности вроде наркомании или алкоголизма. Однако в нашей обычной жизни существует бесчисленное множество других объектов зависимости, например кофе, физические упражнения или привычка постоянно проверять электронную почту.

В своей работе «Дофаминовый баланс» профессор Ан Чхоль Ву объясняет саму суть дофамина и предлагает действенные способы достижения равновесия для осознанного управ-

---

<sup>2</sup> Принадлежит американской компании Google LLC, которая при осуществлении деятельности в сети интернет на территории РФ нарушает законодательство РФ.

ления собственной жизнью. Прочитав эту книгу, вы овладеете навыками превращения дофамина в инструмент успешной жизни.

*Ким Сон Джусу, владелец бренда MCM, председатель совета директоров группы компаний Sungjoo*

Благодаря этой книге я поняла, что даже стремление сосредоточиться на работе с помощью непрерывного потребления кофе или привычка заедать стресс чем-то вкусеньким – это тоже формы зависимости, в которых ключевую роль играет дофамин.

На первый взгляд может показаться, что дофамин – это нечто вредное, но на самом деле это жизненно важный и незаменимый гормон, влияющий на мотивацию и чувство удовлетворения. Профессор Ан акцентирует внимание на важности сохранения дофаминового баланса вместо радикального детокса и подробно описывает методы достижения этого равновесия. Я настоятельно рекомендую эту книгу всем, кто стремится вернуть в свою жизнь утраченную гармонию.

*Чан Хе Вон, первый вице-президент Корейской ассоциации женщин-предпринимателей*

Если бы мне предложили выбрать лишь одну книгу о дофамине, я бы без колебаний порекомендовал вам именно эту. В ней через призму гормона дофамина подробно рассказывается о том, как повседневные привычки могут привести к зависимости и разрушить нашу жизнь.

Эта книга – не просто руководство по детоксу. Это рассказ о том, как найти гормональный баланс и обрести гармонию между всеми системами организма, что, в свою очередь, способствует укреплению духа и тела.

*Чон Хон Рёль, продюсер программы KBS1 «Тайны жизни и смерти»*

Многие люди ошибочно считают, что дофамин – это некий токсин, который непременно нужно выводить из организма. Это происходит потому, что он ассоциируется исключительно с системой вознаграждения мозга, которая заставляет нас жаждать более острых ощущений и приводит к зависимости.

На самом деле дофамин ни в чём не виноват. Это важнейший нейромедиатор и гормон, тесно связанный не только с мотивацией, памятью, когнитивными процессами и формированием привычек, но и с функционированием желудка, печени, поджелудочной железы, сердца и других органов. Важен не радикальный отказ от дофамина, а достижение его здорового баланса.

Будучи практикующим эндокринологом, автор развивает эту мысль дальше и подробно анализирует, как порожденные избыточной дофаминовой стимуляцией негативные привычки – например зависимость от смартфона, ночные перекусы или импульсивный шопинг – провоцируют эндокринные и метаболические расстройства, такие как диабет, дисфункция щитовидной железы, нарушения липидного обмена и ожирение. Основываясь на клинических случаях из своей практики, автор предлагает чёткую систему: постановку реальных целей, определение приоритетов изменений и регулярный мониторинг прогресса.

Особенно впечатляет тот факт, что благодаря этим рекомендациям люди не только избавляются от пагубных привычек, но и добиваются устойчивых позитивных сдвигов в ключевых показателях здоровья – снижения уровня глюкозы в крови, холестерина и массы тела, что приводит к общему улучшению самочувствия. Кроме того, для закрепления достигнутых результатов читателям предлагается широкий арсенал полезных привычек, легко внедряемых в повседневную практику. Это самое дружелюбное и подробное руководство из всех, что я встречал.

Методика, изложенная в книге, подобна надёжному проводнику, с помощью которого человек, который всегда винил себя в недостатке силы воли и боялся крутого подъёма, сможет

добраться до заветной вершины. Результат будет виден не сразу, но, проявив терпение, рано или поздно вы обязательно встретите обновлённую и более здоровую версию себя.

*Ха Чи Хён, врач-психиатр*

Профессия военного требует особой концентрации внимания, высокой самодисциплины, физического здоровья и психологической устойчивости. Однако привычное в гражданской жизни поведение, нацеленное на получение мгновенного удовольствия (например, постоянное использование гаджетов, а также увлечение короткими видеороликами и играми), постепенно проникает даже в армейскую среду и создает серьёзные проблемы для поддержания необходимого уровня боеготовности.

Вот почему книга профессора Ан Чхоль Ву, признанного специалиста по гормонам, как никогда актуальна для современной армии. Автор не только наглядно демонстрирует последствия дофаминового дисбаланса, но и предлагает конкретные проверенные методики для восстановления контроля над своей жизнью.

Я убеждён, что эта работа крайне важна не только для развития профессиональных навыков военнослужащих, но и для того, чтобы молодые люди, решившие посвятить свои лучшие годы служению Отечеству, могли провести это время более осмысленно. Более того, я считаю эту книгу обязательной к прочтению не только для рядовых, но и для командного состава всех уровней.

*Хан Мин Гу, директор Корейского института национальной стратегии, экс-министр обороны Республики Корея*

## Предисловие. Путь к обретению внутренней гармонии



*«Когда я прихожу с работы домой, мне ничего не хочется делать. Всё вокруг раздражает. Единственная радость – лежать и часами тупо листать смартфон, пока не усну. Сам себя за это презираю».*

*«Понятное дело, я хочу похудеть. Я очень боюсь возможных осложнений при диабете. Умом понимаю, что объедаться нельзя, но контролировать аппетит – это выше моих сил».*

Я часто слышу эти фразы от своих пациентов, которые обращаются ко мне по поводу высокого уровня холестерина, диабета или ожирения, но в процессе лечения не могут заставить себя соблюдать предписанную диету или режим физических нагрузок.

Как врач-эндокринолог, во время диагностики и прохождения курса лечения я всегда спрашиваю своих пациентов об их образе жизни. Ведь зачастую именно наши нездоровые повседневные привычки становятся причиной гормональных сбоев, которые со временем могут перерасти в серьёзные нарушения обмена веществ.

Некоторые упрекают таких пациентов в лени и бездеятельности и просто советуют им взять себя в руки. Услышав подобные обвинения, сами больные часто начинают корить себя, считая, что им не хватает твёрдости духа. «Мы сами виноваты, – говорят они, – потому что не слишком-то стараемся». Однако за тридцать с лишним лет работы с разными пациентами я понял одну важную вещь: никакие проблемы со здоровьем нельзя решить одной лишь силой воли.

С самого рождения и до последнего вздоха мы подвержены влиянию гормонов. Наш организм вырабатывает огромное количество гормонов, которые сложным образом взаимодействуют между собой. И именно этот гормональный баланс оказывает глубокое влияние на наши эмоции и поведение. Когда этот баланс нарушен, простым усилием воли проблему не решить: особенно тяжело проявить силу воли, если проблема кроется в самих гормонах. Вот почему я решил уделить особое внимание дофамину – гормону, непосредственно влияющему на мотивацию.

Этот нейромедиатор связан с системой вознаграждения нашего мозга, который, как известно, заставляет нас испытывать чувство удовольствия или удовлетворения от какого-либо действия. Когда мы смотрим ролики в интернете на смартфоне или перекусываем по ночам, наш мозг вырабатывает дофамин и дарит нам кратковременное наслаждение.

Но вся беда в том, что постоянное повторение таких действий приводит к гормональному дисбалансу, а в итоге – к дофаминовой зависимости. При лечении это становится серьёзным препятствием на пути к выздоровлению пациента.

Чтобы вылечить больных, которые приходят к эндокринологу с различными симптомами, нужно не только правильно назначить медикаментозное лечение, но и обязательно скорректировать вредные привычки, которые появились из-за дофаминовой зависимости. Да, усилия, безусловно, важны, но в первую очередь необходимо выявить основную причину, которая прячется за симптомами. Затем найти конкретные способы решения проблемы и направить усилия в эту сторону – только тогда будет толк.

Признаюсь честно: в прошлом я и сам сталкивался с проблемой зависимости. Часто покупал ненужные вещи и думал: «На всякий случай, а вдруг когда-нибудь пригодится». А потом я не мог просто так от них избавиться, потому что мне было жалко с ними расстаться или потому что они якобы «дороги как память». Из-за этого у меня дома и в исследовательской лаборатории постепенно накапливались целые горы таких бесполезных вещей, хранящих следы моей жизни.

Проблема дала о себе знать в самый неподходящий момент, когда я очень торопился. Накануне важной лекции я тщетно пытался найти нужные материалы среди нагромождения вещей и никак не мог понять, где они находятся. В итоге я потратил уйму времени, рыская по лаборатории. Драгоценное время, которое я мог бы потратить на приём пациентов или проведение исследований, было потрачено на бесплодные поиски нескольких папок. Тогда я впервые понял, что моё пристрастие к накопительству и неспособность избавиться от вещей серьёзно мешают работе и портят жизнь. Винить было некого, кроме себя.

И тогда я начал задумываться: почему я постоянно покупаю ненужные вещи и не могу от них избавиться? После долгих размышлений я понял причину своего поведения. Всеми виной был навязчивый страх: «А вдруг мне это когда-нибудь понадобится, а под рукой не будет?» Механизм работал как замкнутый круг: когда я покупал что-то «на всякий случай» или не выбрасывал ненужный хлам, потому что думал, что он может мне пригодиться, мозг выделял дофамин, заставляя меня испытывать мимолётное облегчение. Такое химическое вознаграждение заставляло меня снова и снова накапливать предметы, превращая привычку в настоящую зависимость.

Осознав проблему, я начал постепенно избавляться от лишних вещей. Оказалось, что уборка – это не просто наведение порядка и освобождение пространства, а важнейший шаг на пути к улучшению качества жизни и восстановлению работоспособности. Так я стал приверженцем осознанного минимализма.

К сожалению, нашу повседневную жизнь может разрушать не одна, а сразу несколько зависимостей. Во время обучения в ординатуре я не на шутку пристрастился к кофе. Постоянный стресс из-за огромной нагрузки и страх не успеть выполнить дела в срок заставляли меня тянуться к новой чашке. Кофеин стимулирует выработку дофамина в центрах удовольствия мозга, поэтому после каждой чашки я чувствовал прилив сил и улучшение концентрации. Постепенно мой организм привыкал к кофеину, и в какой-то момент употребление кофе вошло в привычку. Пара чашек в день превратилась в четыре, и не успел я оглянуться, как стал пить кофе почти как воду. В самые напряжённые дни я выпивал от десяти до двадцати чашек.

Побочные эффекты не заставили себя долго ждать. Переизбыток кофе приводил к бессоннице, хотя я валился с ног от усталости. Этот замкнутый круг – усталость и невозможность заснуть – разрушал мой привычный распорядок дня и даже вызывал проблемы с пищеварением. Кофе, который я пил, чтобы справиться с усталостью и сосредоточиться на работе, в итоге подрывал моё здоровье.

Однажды я увидел своё отражение в зеркале и ужаснулся. На столе стояли три недопитые чашки остывшего кофе, а в руке я уже держал новую, горячую. И тут я осознал: моя любовь к кофе перешла все границы – простой ритуал превратился в полноценную зависимость.

Я изо всех сил старался сократить количество выпиваемого кофе. Но даже для меня – врача, хорошо знающего, с какими зависимостями сталкиваются люди и к каким последствиям они могут привести, – отказ от кофе оказался невероятно тяжёлым испытанием. Это ведь не просто напиток, а часть привычного ритуала, о котором ты вспоминаешь десятки раз в течение дня. Изменить привычку, которая прочно вошла в твою жизнь, совсем не просто. Резко сократить потребление не получилось, поэтому я начал уменьшать количество постепенно, убирая по одной чашке в день. Сейчас я вернулся к разумному режиму и выпиваю одну чашку кофе в день, максимум две.

Когда мы слышим слово «зависимость», то обычно представляем какие-нибудь крайности вроде наркотиков, алкоголя или азартных игр. Но на самом деле существует великое множество менее очевидных зависимостей, с которыми мы сталкиваемся каждый день: еда, бесконечный шопинг, смартфоны и соцсети – всё, что доставляет сиюминутное удовольствие.

Дофаминовая зависимость – это не редкое исключение, а горькая реальность, с которой может столкнуться каждый. Поскольку я сам прошёл через это, то как никто другой могу понять своих пациентов. Именно поэтому я делюсь с ними своим личным опытом, о котором раньше предпочёл бы умолчать. Я рассказываю им свою историю не ради того, чтобы пооткровенничать, а чтобы поделиться эффективными методами преодоления, которые я открыл в процессе осознания и решения проблемы.

Эта книга опирается на медицинский подход и предлагает **конкретные, практически применимые методы выхода из дофаминовой зависимости**. Мы поговорим не только о чрезмерном употреблении определённых веществ или одержимости какими-то действиями, но и о навязчивом влечении, об изнуряющей зависимости и о чрезмерном потреблении, которые разрушают жизнь изнутри.

Чтобы лучше понять механизм формирования дофаминовой зависимости, в первой части мы разберём, что такое дофамин и какую роль он играет в нашем организме.

Во второй части я представлю полноценную трёхэтапную программу дофаминового детокса. Она состоит из трёх последовательных шагов, которые ведут к восстановлению внутреннего равновесия, разрушенного постоянной погоней за удовольствием.

*Первый шаг* – это осознание зависимого поведения.

*Второй шаг* – устранение мешающих факторов, которые подпитывают зависимость.

*Третий шаг* – формирование системы поощрения усилий, когда человек учится получать удовлетворение не от быстрой награды, а от устойчивого прогресса.

Цель этой программы состоит не в полном отказе от дофамина, ведь он жизненно необходим. Речь идёт о возвращении к здоровому балансу, при котором удовольствие не подменяет собой смысл и волю.

Чтобы помочь читателям сделать первый шаг, я включил в книгу реальные истории трёх людей, прошедших этот путь. Каждый из них по-своему переживал эту трансформацию, сталкивался с трудностями, срывался, но шёл дальше. Следуя их конкретным примерам и примеряя их опыт на себя, вы быстрее сможете сделать первый шаг в этом путешествии.

В заключительной, третьей части книги речь пойдёт о долгосрочной стратегии: вы узнаете, как сохранить дофаминовый баланс и заменить вредные привычки полезными действиями, которые со временем могут стать устойчивыми поведенческими паттернами.

Эти методы, проверенные на практике многими пациентами, сгруппированы по четырём ключевым направлениям: физическая активность, питание, сон и управление стрессом. Понимая, что у каждого человека свой ритм, темперамент и образ жизни, я постарался представить максимально разнообразные подходы. Рекомендую выбрать среди них те, которые подходят именно вам и которые вы сможете выполнять регулярно, постепенно превращая в часть повседневной рутины.

Хочу особо отметить, что в этой книге собраны не только мои личные наблюдения, но и многочисленные случаи зависимостей, с которыми я столкнулся в своей врачебной практике. Разумеется, все имена пациентов были изменены, но я глубоко признателен этим людям за то, что они согласились поделиться своими историями, порой очень болезненными – ради того, чтобы они могли помочь другим. Без их откровенности эта книга не была бы столь ценной.

Да, книга в первую очередь посвящена дофамину, потому что именно баланс гормонов в организме является основой здоровой жизни. Другими словами, баланс – это ключ к успеху. Если вы будете чрезмерно заикливаться на чём-то одном, ваша привычная жизнь начнёт

давать трещины. Если этот перекос вовремя не устранить, то нарушенное равновесие рано или поздно приведёт к краху.

Вот почему главная цель этой книги – не просто ослабить зависимость, а помочь людям вернуть утраченный контроль над своей жизнью, не становясь заложником сиюминутных удовольствий, и сформировать по-настоящему здоровый жизненный стиль.

Скажу сразу: путь к обретению баланса не будет лёгким. Иногда он будет казаться пугающим, может, вам даже захочется повернуть обратно. Но именно на этом пути вы встретитесь с собой настоящим – сильным, способным меняться, расти и преодолевать. Вы уже сделали первый и самый трудный шаг к большим переменам, решив начать всё с чистого листа.

Я буду рядом с вами на этом пути, поддерживая и искренне веря в ваш успех!



## **А вдруг у меня дофаминовая зависимость?**

Определить, страдает ли человек от какой-либо зависимости, можно только при комплексной оценке целого ряда факторов. Однако вы можете приблизительно оценить степень своей склонности к ней, пройдя простой тест, основанный на наиболее распространённых симптомах дофаминовой зависимости.

В этом тесте под словом «стимул» подразумевается объект или действие, без которого вы не можете прожить ни дня. Это может быть привычка или вещество, к которому вы возвращаетесь снова и снова – зачастую автоматически, не задумываясь. Если при мысли об отказе от этой вещи у вас возникает внутренний дискомфорт или беспокойство – возможно, вы уже попали в ловушку зависимости. А теперь попробуйте соотнести свои привычки с приведёнными ниже примерами.

### **Примеры стимулов**

- Смартфон, социальные сети, просмотр роликов в интернете, видеоигры.
- Алкоголь (спиртное), наркотики, лекарства (при злоупотреблении), физические нагрузки.
- Еда – особенно углеводы, шоколад, кофе, ночные перекусы, переедание.
- Курение, азартные игры, трейдинг, спонтанный шопинг.
- Секс, сериалы и телешоу.
- Работа (трудоголизм), экстремальные виды спорта.
- Постоянная потребность в новых впечатлениях, рискованное поведение и т. д.

Если вы отметили три-четыре пункта из десяти – зависимость маловероятна, но вам стоит следить за своими привычками. Если совпало пять или шесть пунктов – вы находитесь в группе риска с подозрением на зависимость. Если же вашему поведению соответствуют семь или более пунктов – высока вероятность зависимости, требующей коррекции.

Конечно, точный диагноз может поставить только специалист после подробной консультации. Помните об этом и используйте этот тест только как простую самопроверку.

И последнее: даже если результаты теста вызывают беспокойство – не отчаивайтесь. Зависимость – не приговор. Искреннее желание измениться в сочетании с правильным подходом позволит восстановить здоровый баланс. Перелистывая эту страницу, вы уже делаете шаг к восстановлению. Надеюсь, что, дочитав эту книгу до конца, вы овладеете навыками осознанного управления дофамином и избавитесь от зависимости от этого гормона.

### Тест на дофаминовую зависимость

№	Вопрос	Отметка
1	Я ежедневно испытываю сильную тягу к определённом стимулу	
2	Со временем мне требуется всё больше этого стимула, и потребность в нём становится всё интенсивнее	
3	Я не могу прожить и дня без этого стимула	
4	Я трачу слишком много времени на этот стимул	
5	Я пытаюсь ограничить или вовсе прекратить контакт со стимулом, но это даётся мне с огромным трудом	
6	Я понимаю, что этот стимул негативно влияет на меня (и даже вредит), но всё равно продолжаю его искать	
7	Наслаждаясь стимулом, я всё больше пренебрегаю личными отношениями, учёбой, работой и т. д.	
8	Я скрываю от окружающих, насколько серьёзной стала эта проблема	
9	Когда я пытаюсь воздержаться от стимула или вовсе отказаться от него, то чувствую раздражение, тревогу или подавленность	
10	У меня появились проблемы со сном, сердечно-сосудистой системой или другие нарушения здоровья, связанные с этим стимулом	

## Часть 1. Двуликий гормон

### Глава 1. Невидимый могущественный повелитель

Хён Сон пришёл ко мне на приём спустя год после окончания курса лечения диабета, который у него обнаружили, когда ему было уже под тридцать. В прошлый раз мы с ним расстались на оптимистичной ноте – лечение дало отличные результаты, приём лекарств можно было отменять, и он радостно сообщил, что устроился на работу. Теперь же молодой человек выглядел совсем плохо: тусклый взгляд, бледное лицо, да и общее состояние заставляло желать лучшего. Особенно настораживало то, что его жировая масса увеличилась более чем на пять килограммов. Всё указывало на то, что с его образом жизни явно что-то не так.

Заметив моё беспокойство, Хён Сон честно признался в том, что у него появилась привычка смотреть допоздна короткие видеоролики в интернете. Из-за такого режима он постоянно недосыпал, а это, в свою очередь, сказывалось на работе – стало трудно сосредоточиться, начал часто ошибаться.



*«Перед сном я по привычке открываю интернет. Сначала думаю: ладно, посмотрю парочку видео, и спать, а потом глядь – уже 4 часа утра. Умом я понимаю, что нужно остановиться, но на следующий день всё повторяется. Мне уже кажется, что я потихоньку схожу с ума. Профессор, а может, это дофаминовая зависимость?»*

Хён Сон заподозрил, что его симптомы могут быть признаком дофаминовой зависимости – проблемы, которая последнее время у всех на слуху. По мере того как неправильный режим продолжал разрушать его здоровье, уровень сахара в крови снова достиг критической отметки. Это не на шутку напугало молодого человека, поэтому он набрался храбрости и снова пришёл ко мне.

Как врачу, мне было очень жаль видеть, что состояние пациента, который почти полностью выздоровел, снова ухудшилось. Но в то же время я почувствовал облегчение: раз он вернулся – значит, у него есть желание выздороветь. Всё ещё можно исправить, нужно только приложить усилия.

### Тюрьма на ладони: как люди стали заложниками смартфонов

Зависимость от смартфона давно уже стала повсеместным явлением. К сожалению, такова наша новая реальность, и случай Хён Сона – лишь один из миллионов. Кто из нас, несмотря на то что завтра предстоит важный день, до рассвета не блуждал в лабиринтах интернета? Или при любой свободной минуте бездумно не пролистывал короткие ролики в соцсетях? Всё это давно стало частью нашей повседневной жизни. Не будет преувеличением сказать, что мы все оказались в этой ловушке – просто в разной степени. По сути, современный человек уже не может чувствовать себя спокойно, оставшись без смартфона даже на час.

Я постоянно сталкиваюсь с этой проблемой в своей медицинской практике. За годы работы мне попадалось множество пациентов, страдавших от самых разных гормональных

нарушений. Однако в последнее время в их историях болезни всё чаще фигурирует дофамин – тот самый гормон, который управляет нашей мотивацией. Он же отвечает за систему вознаграждения и, как оказалось, за формирование зависимостей.

Я собственными глазами видел десятки таких случаев. Пристрастившийся к интернету Хён Сон, здоровье которого пошатнулось из-за бесконтрольного просмотра роликов. Тридцатилетний Вон-хо, чьё внимание полностью захвачено биржей и криптовалютами, а рабочее время уходит на скроллинг новостных лент. Шестидесятилетняя госпожа Юн Хва, которая после выхода на пенсию увлеклась политическими программами в интернете и теперь конфликтует из-за этого со своей семьёй...

При более детальном обследовании пациентов, которые приходят в клинику с гормональными симптомами вроде метаболического синдрома или диабета, нередко обнаруживается чёткая связь между их состоянием и зависимостью от смартфона. Все эти люди, по сути, стали заложниками цифрового мира, умещающегося на ладони. Кто-то оказался на грани увольнения, а кто-то страдает от осложнений диабета и уже вступил на путь тяжёлых осложнений.

Самый парадоксальный момент: большинство людей понимают, что гаджеты разрушают их жизнь и вредят здоровью. Так почему же, зная это, нам так трудно отложить телефон в сторону?

## **Дофамин сам по себе не вызывает зависимости**

Именно тогда я всерьёз заинтересовался ролью дофамина. Я подумал: если зависимость моих пациентов от смартфона действительно связана с этим гормоном, который играет ключевую роль в системе вознаграждения нашего мозга, – то неплохо было бы для начала разобраться с симптомами зависимости, связанными с выработкой дофамина, которые скрываются за внешними проявлениями болезни. В таком случае сначала нужно улучшить состояние, связанное с выработкой дофамина, а не просто лечить внешние симптомы. Но кто, почему и как становится зависимым от дофамина?

На самом деле, с медицинской точки зрения выражение «дофаминовая зависимость» – это неточный термин. Сам по себе дофамин не вызывает привыкания, поэтому человек не может стать зависимым непосредственно от дофамина. Когда употребляют этот термин, обычно имеют в виду зависимость от действий, веществ и стимулов, которые вызывают выброс дофамина в мозге, а не от самого этого гормона. Например, если вы постоянно перекусываете поздно вечером, хотя понимаете, что это вредно для здоровья, но всё равно не можете остановиться, есть основания подозревать, что всё дело в дофаминовой зависимости.

Когда люди говорят о дофаминовой зависимости, они обычно думают, что проблема кроется только в избытке дофамина в организме. Но на самом деле проблема может быть не только в количестве гормона, но и в рецепторах, с которыми дофамин должен связываться. Рецепторы – это специальные белки в организме, которые принимают сигналы и передают их дальше. Подробнее об этом механизме мы поговорим чуть позже.

Хотя термин «дофаминовая зависимость» не совсем точен, я буду использовать его в этой книге, потому что он уже прижился. Сейчас в разных СМИ и на популярных платформах часто так называют ситуации, когда люди слишком много потребляют цифровой контент или постоянно едят вредную, но вкусную еду. Мы же будем использовать этот термин для описания состояния чрезмерного увлечения определёнными видами поведения, веществами или стимулами, которые связаны с нарушениями в дофаминовой системе, включая проблемы с производством, высвобождением и связыванием дофамина с его рецепторами.

Ирония в том, что при всей известности этого названия не так много людей действительно знают, что такое дофамин, где он вырабатывается и как работает в нашем организме. Сегодня этот гормон стал чем-то вроде символа удовольствия, хотя на самом деле его функции

гораздо сложнее. Давайте разберёмся, что же такое дофамин на самом деле, откуда он берётся и как влияет на наш организм.

## Человек – раб своих гормонов

*За мыслями и чувствами твоими... стоит более могущественный повелитель, неведомый мудрец – Самость имя ему. В твоём теле живёт он, он и есть тело твоё.*

**Фридрих Ницше, «Так говорил Заратустра»**

Когда я прочитал эти строки немецкого философа Ницше, мне в голову пришла мысль: а что, если этим таинственным «повелителем», о котором он говорит, являются наши собственные гормоны? Они незримо управляют нашими мыслями, поступками и даже тем, как мы себя чувствуем каждый день. Мою гипотезу подтверждают жалобы, которые я регулярно слышу от своих пациентов.



*«Доктор, я в последнее время сам себя не узнаю, словно стал совсем другим человеком».*

*«Я раздражаюсь без причины, даже самые близкие люди меня бесят. С чем это связано?»*

С того самого момента, когда мы открываем глаза утром, и до тех пор, пока не заснём вечером, нами управляют гормоны. Учёные предполагают, что в человеческом организме существует более четырёх тысяч различных гормонов, из которых более-менее подробно изучены лишь около сотни. Не зря ведь появилось выражение «человек – всего лишь раб своих гормонов».

Проблема в том, что причина многих симптомов, которые испытывают мои пациенты, кроется именно в гормональных сбоях. Эти процессы невидимы, поэтому их сложно объяснить и ещё сложнее сразу заметить.

## **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.