



**Анна Аксёнова,**  
врач-эндокринолог

под научной редакцией  
д.м.н. **Михаила Тардова**

# МОЗГ НА ДОФАМИНЕ



**КАК РАБОТА ГЛАВНОЙ МОЛЕКУЛЫ  
МОТИВАЦИИ ВЛИЯЕТ НА ВАШЕ  
ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

ТелОвидение. Внутри тела без скальпеля и рентгена

Анна Аксёнова

**Мозг на дофамине. Как работа  
главной молекулы мотивации  
влияет на ваше физическое  
и психическое здоровье**

«ЭКСМО»

2026

УДК 612.4  
ББК 28.707

**Аксёнова А. А.**

Мозг на дофамине. Как работа главной молекулы мотивации влияет на ваше физическое и психическое здоровье /  
А. А. Аксёнова — «Эксмо», 2026 — (ТелОвидение. Внутрь тела без скальпеля и рентгена)

ISBN 978-5-04-248256-4

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что очередная цель достигнута, а ощущение счастья так и не наступило? Или, наоборот, не могли оторваться от экрана, хотя давно перестали получать от этого удовольствие? Мозг не обманывает вас, это работает дофаминовая система – древний эволюционный механизм, который миллионы лет помогал нашим предкам выживать, а сегодня делает нас заложниками уведомлений, скидок и бесконечного скроллинга. Но дело не в том, что дофамин «плохой гормон». Дело в том, что мы плохо его понимаем. Книга эндокринолога Анны Аксёновой о том, как на самом деле работает наша главная молекула мотивации. Автор, опираясь на исследования последних десятилетий и работы ведущих нейробиологов, шаг за шагом распутывает клубок мифов, которыми оброс дофамин. Вы узнаете: – почему дофамин отвечает не за удовольствие, а за предвкушение и ошибку предсказания; – как формируются привычки и почему от них так трудно избавиться; – что общего между зависимостью, прокрастинацией и хроническим стрессом; – почему «дофаминовый детокс» – бессмысленная процедура, а «дешевого дофамина» не существует; – как на самом деле можно влиять на свою мотивацию – без БАДов, волшебных диет и сомнительных методик. Но главное – эта книга не про то, как «хакнуть» мозг. Она про то, чтобы перестать воевать с собственной биологией и начать понимать ее язык.

УДК 612.4

ББК 28.707

ISBN 978-5-04-248256-4

© Аксёнова А. А., 2026

© Эксмо, 2026

## Содержание

Введение	7
История открытия и изучения дофамина	8
Мифы и реальность: почему дофамин называют «гормоном счастья» и насколько это правильно	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11



**Анна Аксёнова**  
**Мозг на дофамине. Как работа главной**  
**молекулы мотивации влияет на ваше**  
**физическое и психическое здоровье**

© Аксёнова А.А., текст, 2026

© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## Введение

Что такое дофамин и почему он так важен? Каждый человек хоть раз ловил себя на мысли, что хотел бы найти волшебную кнопку в мозге, которая сделает его эффективнее и поможет решать больше задач. Те, кто пошел дальше в своих желаниях и стал изучать тему продуктивности глубже, наверняка слышали про дофамин.

До недавнего времени он был известен лишь ученым и упоминался в узконаправленных журналах по нейробиологии и физиологии человека, а сегодня о нем знает весь мир. Из неизвестной молекулы дофамин превратился в символ обучения, мотивации и продуктивности.

В инфопространстве можно найти миллион ухищрений, как его повысить, а вместе с ним вернуть и радость жизни, и способность к обучению и работе. Дофаминовый детокс – как решение проблемы «залипания» в телефон. Дофаминовые прыжки – как способ повысить мотивацию и даже похудеть. Дофаминовая одежда – как метод борьбы с плохим настроением.

В мире ежедневно публикуются сотни советов, как «взломать» свой мозг и заставить его работать еще быстрее. Особое место в этих рекомендациях уделяется дофамину и способам его контроля.

Но что такое дофамин на самом деле? Еще недавно считалось, что это молекула удовольствия, но множество экспериментов показало и доказало, что это не совсем так. Дофамин не приносит удовольствие напрямую, его действие гораздо более многогранно. Мотивация и способность учиться, испытывать удовольствие и концентрироваться, хорошая память, плавные движения, формирование привычек и зависимостей, материнское поведение и даже расширение кровеносных сосудов – во всем так или иначе участвует дофаминовая система.

Сказать, что достаточно ее «взломать» и продуктивность тут же поползет вверх, – означает сильно упростить сложнейшие процессы человеческого мозга. Но все-таки: можно ли повлиять на дофаминовую систему и тем самым упростить себе жизнь? Давайте разбираться.

## История открытия и изучения дофамина

История дофамина похожа на научный детектив, полный случайностей, споров и переосмыслений. До 1952 года слова «дофамин» вовсе не существовало, а молекула называлась «3,4-дигидроксифенэтиламином» и упоминалась только в специализированной литературе. О нем писали как о химическом веществе, из которого получают адреналин и норадреналин – гормоны, которые вырабатываются при остром стрессе и заставляют бежать или замирать<sup>1</sup>, если грозит опасность. Ученые знали, что дофамин как-то связан с частотой сердечных сокращений и артериальным давлением и его можно выделить из экстракта спорыньи (гриб-паразита, поражающего злаковые культуры и содержащего множество биологически активных веществ), – и на этом все.

В 1930–1950-е годы к ученым начало приходить осознание, что с этой молекулой не все так просто. В 1938 году немецкий фармаколог Питер Хольц, работающий в Ростокском университете, выявил, что дофамин присутствует в тканях животных, а не только в растениях или грибах. Это был первый намек на его самостоятельную биологическую роль.

С развитием флуоресцентных методов исследования ученые с удивлением обнаружили, что дофамин накапливается в специфических частях головного мозга, а именно – в черной субстанции и вентральной области покрышки среднего мозга. Это означало, что дофамин не просто предшественник адреналина и норадреналина, а может играть вполне определенную роль. Но вот какую – это оставалось неясным.

Эксперименты шведского фармаколога Арвида Карлссона стали прорывом в изучении дофамина. Он вводил кроликам резерпин – вещество, вызывающее состояние, похожее на проявления болезни Паркинсона (дрожь в конечностях, замедленные движения, скованность мышц и нарушения равновесия) и депрессии. Когда резерпин полностью истощал запасы дофамина в мозге животных, ученый вводил антидот – вещество L-ДОФА, которое является предшественником дофамина, – и оно полностью восстанавливало двигательную активность. Более того, у животных заметно прибавлялось мотивации и энергии! Этот знаковый эксперимент доказал, что дофамин является самостоятельным нейромедиатором, критически важным для контроля движений, а Арвид Карлссон даже получил Нобелевскую премию в 2000 году за это открытие.

Следующий важный виток в истории дофамина пришел с изучением болезни Паркинсона. Работы австрийских ученых Олега Горникевича и Герберта Эрингера в 1960 году показали, что в мозге пациентов с таким заболеванием крайне низок уровень дофамина, особенно в полосатом теле<sup>2</sup>. Это объясняло двигательные симптомы болезни – дрожь в конечностях, шаткость походки, замедление начала движения. Тогда ученые вспомнили про антидот L-ДОФА, и большие наконец получили шанс на нормальную жизнь.

За несколько лет до этого, в 1954 году, в Университете Макгилла Джеймс Олдс и Питер Милнер провели знаменитые опыты с крысами, в результате которых обнаружилось, что дофамин – это не только регулятор движений. Молодые ученые положили начало изучению дофамина как ключевого медиатора мотивации, подкрепления и вознаграждения. В 1970–1980-е годы развилась «дофаминовая теория подкрепления», согласно которой дофамин формирует предвкушение и мотивацию к получению награды.

Так понемногу этот гормон оказался в центре внимания психиатров. Исследователи нашли подтверждения того, что он участвует в развитии шизофрении, депрессии, наркома-

---

<sup>1</sup> Речь идет о реакциях нервной системы «бей, беги, замри» на стресс или опасность. – *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Полосатое тело – часть комплекса базальных ядер в глубине полушарий большого мозга, состоящая из чередующихся полос серого и белого вещества. – *Прим. науч. ред.*

нии и СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности). Наконец начали находиться ответы на вопрос: а как именно действует галоперидол<sup>3</sup>? Оказалось, что он связывается в мозге с дофаминовыми рецепторами и блокирует их, мешая дофамину передавать сигнал. Это стало одним из первых аргументов в пользу дофаминовой теории шизофрении: раз препарат, гасящий действие дофамина, помогает при психозах, значит, дофамин при этой болезни вырабатывается избыточно.

Исследования дофамина продолжаются, поскольку многое в его работе до сих пор остается загадкой! Открываются разные подтипы дофаминовых рецепторов (в настоящее время их известно пять: D1, D2, D3, D4 и D5), изучаются разные дофаминовые пути и их функции, а также роль дофамина в зависимостях.

Последние исследования показывают, что дофамин действует неодинаково в разных областях мозга и выполняет множество функций – от мотивации и движений до когнитивного контроля, а дисбаланс в дофаминовой системе может привести к развитию психических заболеваний.

Современные технологии – от магнитно-резонансной томографии до использования оптогенетики (метод, при котором нейроны с помощью генной инженерии становятся чувствительными к свету) – позволяют с невероятной точностью изучать активность *конкретных* популяций дофаминовых нейронов и их роль в сложном поведении, таком как принятие решений, обучение, предсказание награды и ошибки, а также в развитии различных заболеваний.

От скромного предшественника адреналина дофамин превратился в один из ключевых нейромедиаторов мозга. Его открытие перевернуло лечение болезни Паркинсона, стало краеугольным камнем в понимании мотивации, удовольствия, зависимостей, процессов обучения, движения и психических заболеваний. История изучения дофамина – яркий пример того, как упорство ученых и технологический прогресс позволяют раскрыть фундаментальные механизмы работы мозга и найти варианты помощи при тяжелейших заболеваниях. Исследования продолжаются, и мы, вероятно, узнаем о дофамине еще много всего удивительного.

---

<sup>3</sup> Галоперидол – препарат из группы антипсихотиков, широко применяющийся при острых психозах. – *Прим. авт.*

## **Мифы и реальность: почему дофамин называют «гормоном счастья» и насколько это правильно**

Глядя на то огромное количество функций, которые берет на себя дофамин, кажется, что в мозге должна быть целая фабрика по его выработке. Однако это совсем не так. Дофамин вырабатывают примерно 400–600 тысяч нейронов – это меньше 1 % от всех нейронов в головном мозге. Они расположены в среднем мозге – глубоко в центре черепа, примерно на уровне ушей – и играют огромную роль в движении, мотивации, обучении и принятии решений. Их аксоны простираются на несколько миллиметров в полосатое тело, фронтальную кору, миндалевидное тело и ряд других областей мозга.

Дофамин называют «гормоном счастья и удовольствия», но этот миф был развеян еще в прошлом веке. На самом деле счастье и удовольствие – довольно сложные чувства и регулируются не одним гормоном, а целой командой гормонов и медиаторов: окситоцином, эндорфином, серотонином и дофамином, каждый из которых отвечает за свой «кусочек» счастья.

Исследования доказывают, что дофамин не является гормоном, приносящим счастье в буквальном смысле этого слова. Чтобы это выяснить, американский нейробиолог Кент Берридж провел ряд важных экспериментов на генно-модифицированных мышах, у которых был полностью отключен синтез дофамина. Он пытался соблазнить таких мышей чем-нибудь вкусным. «Недофаминовые» мыши совершенно не проявляли никакого стремления к лакомству и, если их не кормили насильно, погибали от голода. А вот если еда попадала им в рот, они вполне активно облизывались, и ученые интерпретировали это как получение удовольствия от еды. До этого считалось, что дофамин – это «молекула удовольствия», которая напрямую связана с чувством счастья, но опыты показали, что, раз «недофаминовая» мышь способна ощущать удовольствие от угощения, значит, дофамин имеет какой-то другой эффект.

## **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.