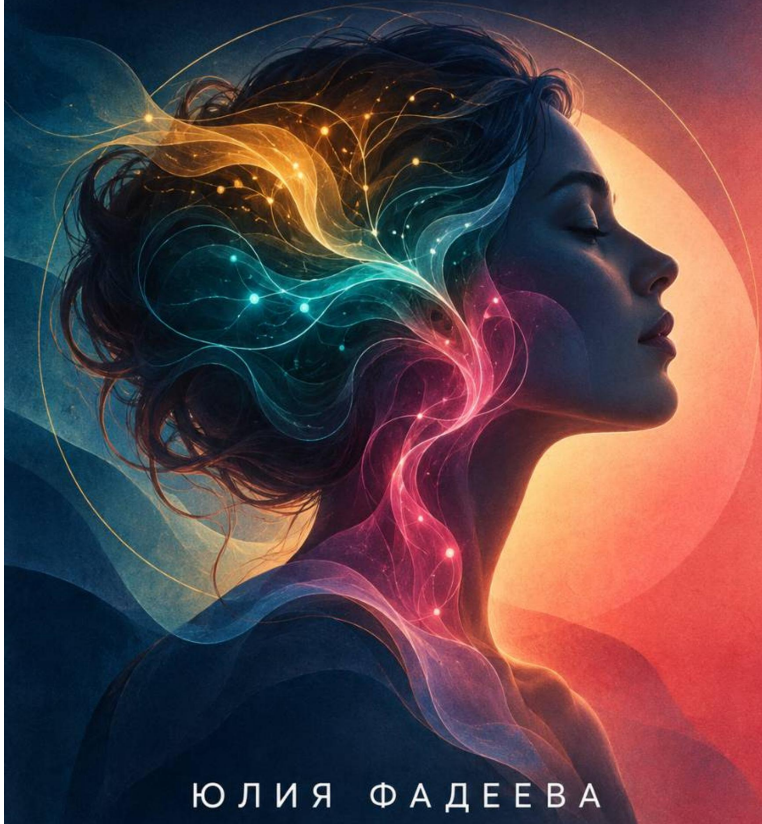


БИОХАКИНГ ЖЕНСКОГО НАСТРОЕНИЯ

Дофамин, серотонин и окситоцин



ЮЛИЯ ФАДЕЕВА

Юлия Фадеева

Биохакинг женского настроения

<https://litres.ru/74495903>

SelfPub; 2026

Аннотация

Настроение меняется не без причины. За раздражительностью может стоять недосып, за отсутствием мотивации — перегрузка, а за бесконечной тягой к телефону — привычка мозга искать быстрое облегчение.

Эта книга поможет понять, как в действительности работают дофамин, серотонин и окситоцин — без мифов о «гормонах счастья». Вы узнаете, почему желание не всегда приносит удовольствие, как стресс сокращает способность выбирать, что происходит с настроением в разные периоды менструального цикла и почему привычные способы отдыха порой только усиливают усталость.

В книге разобраны сон, питание, движение, социальные сети, отношения, материнство, работа, ПМС, ПМДР, контрацепция, беременность и перименопауза. Практические эксперименты помогут обнаружить собственные закономерности и изменить то, что действительно влияет на самочувствие.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Почему настроение нельзя объяснить тремя веществами	12
Глава 2. Почему мы хотим то, что уже не радует	15
Глава 3. Новизна, ожидание и быстрое привыкание	17
Глава 4. Что не так с дофаминовым детоксом	18
Глава 5. Серотонин без теории простого дефицита	20
Глава 6. Окситоцин сложнее гормона любви	22
Глава 7. Недосып меняет не только бодрость	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Юлия Фадеева

Биохакинг женского

настроения

БИОХАКИНГ

ЖЕНСКОГО НАСТРОЕНИЯ

Дофамин, серотонин и окситоцин

Юлия Фадеева

Введение

В 00:17 телефон всё ещё в руке. Вы открыли его, чтобы поставить будильник, затем ответили на сообщение, посмотрели один ролик и незаметно провели в ленте почти час. Утром придётся вставать в семь. Вы это знаете, спать хотите, но не можете убрать телефон и продолжаете листать ленту.

На следующий день трудно сосредоточиться. Обычные просьбы раздражают, работа идёт медленнее, вечером снова хочется самого простого: заказать еду, лечь и чтобы никто вас не беспокоил. Можно решить, что у вас нет силы воли или куда-то исчезла мотивация. Гораздо полезнее заметить цепочку: поздний экран сократил сон, недосып повысил эмоциональную реактивность, усталость сделала быстрые удовольствия привлекательнее, а сложные занятия — дороже.

Такие цепочки и создают значительную часть нашего повседневного самочувствия. В них участвуют мозг, гормоны, сон, стресс, питание, отношения, боль, ожидания и привычки. Ни один участник не работает отдельно. Однако в популярной психологии эта сложная система часто уменьшается до трёх слов: дофамин, серотонин, окситоцин.

Дофамин называют гормоном удовольствия и обвиняют в зависимости от смартфона. Серотонин считают запасом хорошего настроения. Окситоцину отводят роль химической любви. Получается удобная схема, но она плохо совпадает с

тем, что известно науке.

Дофамин тесно связан с обучением, ожиданием награды и готовностью добиваться результата. Он помогает объяснить, почему сообщение хочется проверить ещё до того, как оно принесло что-либо приятное. Серотониновая система участвует в регуляции настроения, тревоги, импульсивности, сна и аппетита, но депрессию нельзя свести к простой нехватке серотонина. Окситоцин важен для родов, лактации, привязанности и восприятия социальных сигналов, однако он не делает любые отношения добрыми и безопасными.

Слова «повысить дофамин» звучат конкретно, хотя обычно за ними нет измеримого действия. Нельзя по бытовым ощущениям определить концентрацию нейромедиатора в определённом участке мозга. Нельзя направить съеденный серотонин прямо к нервным клеткам. Нельзя исправить одиночество обязательными обаятиями. Зато можно менять условия, в которых мозг работает каждый день.

Сон — одно из таких условий. После нескольких коротких ночей человеку сложнее удерживать внимание и регулировать эмоции. Движение тоже влияет на состояние, причём не только через знаменитые эндорфины. Физическая активность затрагивает сон, стрессовую реакцию, обмен веществ и чувство собственной способности действовать. Социальная поддержка снижает нагрузку не благодаря одной «молекуле близости», а потому, что рядом появляется помощь, предсказуемость и чувство безопасности.

Женская физиология добавляет свои переменные. У некоторых женщин самочувствие заметно меняется перед менструацией, у других колебания почти незаметны. Плохое настроение в определённый день цикла нельзя автоматически объявить гормональным. Но повторяющиеся тяжёлые симптомы также нельзя списывать на характер. ПМС, предменструальное дисфорическое расстройство, беременность, послеродовой период и перименопауза требуют точных, спокойных объяснений без стыда и мистики.

Разобраться мешает ещё одна особенность: одинаковое слово может обозначать совсем разные состояния. «Нет сил» говорит женщина, которая спала пять часов, — и женщина с анемией, — и женщина, несколько месяцев живущая с депрессией. «Не могу собраться» бывает следствием сотни мелких переключений, страха провала, неясной задачи или выраженной тревоги. «Ничего не хочется» иногда означает временную перегрузку, а иногда — потерю интереса, которую нельзя оставлять без внимания. Поэтому в книге важны не ярлыки, а подробности: когда началось, как долго продолжается, что стало труднее, что происходит с телом и какие события совпали с переменами.

Есть и культурная ловушка. От женщины часто ожидают, что она будет одновременно работоспособной, спокойной, заботливой, сексуально заинтересованной, терпеливой матерью и внимательной партнёршей. Любое отступление от этого набора легко объявить гормональным сбоем. Но раздра-

жение после рабочего дня, приготовления ужина и двух часов детских уроков может быть не признаком «неправильной химии», а нормальной реакцией на перегрузку. Биология здесь важна, однако она не отменяет вопроса: кто выполняет работу, кто отдыхает и можно ли отказать без наказания.

Обратная ошибка — считать биологию несущественной. Если женщина каждый месяц на несколько дней теряет работоспособность, ссорится с близкими, испытывает отчаяние, а после начала менструации состояние быстро отпускает, одного совета «беречь себя» недостаточно. Если после родов она неделями не спит даже тогда, когда ребёнком занимается другой человек, постоянно ждёт беды или боится остаться с младенцем, это не экзамен на материнскую зрелость. Если в сорок лет к нерегулярному циклу добавились приливы, ночные пробуждения и непривычная тревога, изменения заслуживают медицинского разговора. Точность освобождает от двух крайностей: всё объяснять гормонами или вовсе не замечать их роли.

Слово «биохакинг» в названии этой книги используется с оговоркой. Человеческий организм не устройство с тайной панелью настроек. В нём редко бывает одна ручка, которую достаточно повернуть. Полезная часть идеи биохакинга — любопытство к собственным закономерностям, измеримые наблюдения и готовность проверять гипотезы. Опасная часть — вера, что любой дискомфорт можно устранить добавкой,

запретом или дисциплиной. Мы оставим первую и откажемся от второй.

Это особенно важно в отношении добавок и анализов. Обещание определить настроение по панели нейромедиаторов в крови выглядит научно, но показатели в крови не описывают работу отдельных сетей мозга. Добавка с убедительной этикеткой может оказаться бесполезной, взаимодействовать с лекарством или создать ложное ощущение лечения. Медицинские анализы нужны, когда для них есть основания: симптомы, анамнез и врачебный вопрос. Сдавать десятки показателей ради поиска абстрактного «оптимума» — не обязательное условие заботы о себе.

Наконец, не всякое улучшение самочувствия доказывает заявленный механизм. После отказа от телефона на ночь можно почувствовать себя лучше не потому, что «восстановились дофаминовые рецепторы», а потому, что стало больше сна и меньше возбуждающего контента. Прогулка может помочь не из-за единственного вещества, а благодаря движению, дневному свету, смене обстановки и короткому перерыву от обязанностей. Для жизни этого достаточно: действие может быть полезным, даже если популярное объяснение оказалось неверным. Но правильное объяснение помогает не превращать хороший частный совет в универсальную религию.

В этой книге не будет обещания управлять каждой эмоцией. Такое обещание само по себе вредно: оно заставляет счи-

тать обычную печаль, злость или усталость поломкой. Эмоции зависят от обстоятельств и иногда точно сообщают, что работа стала непосильной, отношения небезопасны или организму нужен врач.

Будет другой подход. Сначала мы разберёмся, почему желание и удовольствие могут расходиться, как мозг обучается на наградах и отчего быстрые способы облегчения постепенно вытесняют более содержательные занятия. Затем посмотрим, как на настроение влияют сон, стресс, еда, движение, менструальный цикл, контрацепция, отношения, материнство и работа. В последней части соберём практическую систему, которая помогает искать причину изменения состояния, а не выбирать модный нейромедиатор наугад.

Практики в книге устроены как небольшие проверки. Если вы предполагаете, что вечерний кофе ухудшает сон, можно на неделю перенести последнюю чашку и посмотреть, изменилось ли утро. Если телефон постоянно прерывает работу, можно убрать уведомления, не устраивая показательный цифровой пост. Если тяжёлое состояние повторяется перед менструацией, ежедневные записи за два цикла дадут врачу больше информации, чем воспоминание о нескольких особенно плохих днях.

Некоторые изменения не дадут результата. Это нормально. Средний эффект, обнаруженный в исследовании, не обещает одинаковой реакции каждой женщине. Кроме того, привычки имеют предел возможностей. Они способны

уменьшить часть нагрузки, но не лечат тяжёлую депрессию, ПМДР, расстройство пищевого поведения или заболевание щитовидной железы. Там, где нужна медицинская помощь, книга не будет предлагать ещё одну прогулку вместо врача.

Управлять нейромедиаторами напрямую мы не умеем. Но мы можем понимать, что повышает вероятность плохого сна, автоматической проверки телефона, хронического напряжения или предменструального ухудшения. А затем менять конкретные вещи: время, среду, нагрузку, способ отдыха и качество поддержки. Это менее эффективно, чем «взлом мозга», зато гораздо ближе к реальной жизни.

Часть

I

. Что на самом деле делают нейромедиаторы

Глава 1. Почему настроение нельзя объяснить тремя веществами

Настроение не хранится в мозге в виде определённого количества счастья. Оно возникает из совместной работы многих систем. Одни оценивают угрозу, другие помогают замечать награду, третьи регулируют бодрость, движение, аппетит и сон. На всё это влияют прошлый опыт и нынешнее состояние организма.

Один нейромедиатор может выполнять разные задачи в зависимости от участка мозга и типа рецептора. Поэтому утверждение «дофамин вызывает удовольствие» похоже на фразу «электричество показывает кино». Без электричества кинотеатр не заработает, но содержание фильма оно не объясняет.

Особенно плохо бытовые ярлыки работают при попытке понять собственное состояние. Усталость может быть следствием недосыпа, дефицита железа, инфекции, эмоционального истощения или депрессии. Раздражительность появляется перед менструацией, после конфликта, при боли, голоде и перегрузке. Иногда причин несколько.

Вместо вопроса «какого вещества мне не хватает?» полезнее описать изменения. Когда они начались? Что происходит со сном, аппетитом и работоспособностью? Повторяется ли ухудшение по циклу? Начался ли новый препарат? Были ли

похожие эпизоды раньше? Такое описание уже подсказывает, что можно проверить самостоятельно, а с чем стоит обратиться к врачу.

Удобно разделить наблюдения на четыре группы. Первая — время: внезапно ли изменилось состояние, держится ли весь день, бывают ли часы облегчения. Вторая — тело: сон, аппетит, боль, температура, менструация, сердцебиение, переносимость нагрузки. Третья — функции: удаётся ли работать, учиться, готовить, отвечать людям, ухаживать за собой. Четвёртая — контекст: конфликт, переезд, новый график, утрата, лекарство, беременность или роды. Эти группы не ставят диагноз, зато не дают одному эффектному объяснению заслонить всё остальное.

Представим женщину, которая жалуется на отсутствие мотивации. Она может хотеть работать, но засыпать в три часа ночи и просыпаться разбитой. Может хорошо спать, однако избегать проекта, потому что не понимает требований руководителя. Может перестать получать удовольствие не только от работы, но и от встреч, еды, музыки — и тогда речь уже не о продуктивности. Одинаковая фраза ведёт к разным следующим шагам: восстановить сон, прояснить задачу или оценить симптомы депрессии.

Важно и направление причинности. Телефон способен ухудшить сон, но человек с тревогой может брать телефон именно потому, что не может уснуть. Одиночество подталкивает к бесконечной переписке, а поверхностная перепис-

ка иногда усиливает одиночество. Усталость уменьшает движение, отсутствие движения со временем снижает выносливость. Поэтому полезнее искать не виновника, а петлю, которую реально разорвать. Иногда достаточно убрать уведомления. Иногда без лечения тревоги уведомления быстро включаются снова.

Такой подход менее впечатляет, чем анализ «баланса нейромедиаторов». Зато он выдерживает проверку. Если предполагаемая причина верна, изменение условий должно дать хотя бы небольшой наблюдаемый эффект. Если эффекта нет, гипотезу можно отложить без чувства поражения. Научный способ думать о себе начинается не с уверенности, а с готовности уточнять объяснение.

Глава 2. Почему мы хотим то, что уже не радует

Желание проверить телефон может быть сильным, хотя предыдущие десять проверок не принесли ничего интересного. Покупка на маркетплейсе иногда волнует до оплаты и почти не радует после доставки. Эти примеры показывают, что стремление к награде и удовольствие от неё — разные процессы.

Дофаминовая система участвует в обучении на ожиданиях. Если результат оказался лучше прогноза, мозг обновляет оценку ситуации. Со временем реакцию начинает вызывать предвестник награды: уведомление, значок приложения, вид знакомой упаковки. Сигнал подталкивает к действию ещё до того, как получен результат.

Непредсказуемые награды особенно хорошо поддерживают проверку. Большинство сообщений обычны, но иногда приходит важная новость, похвала или приглашение. Мы не знаем, какая проверка окажется интересной, и продолжаем пробовать.

Это не значит, что телефон вызывает ту же зависимость, что наркотическое вещество, у каждого пользователя. Потеря контроля, вред и невозможность сократить поведение важнее самого количества минут. Но механизм обучения помогает понять, почему одного решения «больше не отвле-

каться» часто недостаточно.

Среду можно перестроить. Несрочные уведомления отключаются, приложение убирается с первого экрана, телефон остаётся вне досягаемости во время работы. Эти действия не очищают мозг от дофамина. Они сокращают число сигналов, на которые вы привыкли отвечать автоматически.

Глава 3. Новизна, ожидание и быстрое привыкание

Новая вещь обычно радует сильнее старой не потому, что старая стала хуже. Мозг быстро привыкает к неизменному. Благодаря этому внимание освобождается для событий, которые ещё могут содержать полезную информацию.

До покупки воображение свободно достраивает будущее. После доставки остаётся конкретный предмет со своими недостатками. Ожидание заканчивается, новизна ослабевает, и вскоре вещь занимает место среди остальных. Маркетплейсы поддерживают интерес на каждом этапе: поиск, сравнение, скидка, отслеживание посылки. Сам товар — лишь часть опыта.

Привыкание не делает покупки бессмысленными. Проблема возникает, когда ожидание новой награды становится главным способом переносить скуку или напряжение. Тогда удовольствие всё чаще живёт до события, а не во время него.

Полезно обращать внимание на послевкусие. Прогулку иногда не хочется начинать, зато после неё становится спокойнее. Ленту хочется открыть немедленно, хотя после получаса остаются усталость и раздражение. Первоначальный импульс плохо предсказывает, какое состояние сохранится через час.

Глава 4. Что не так с дофаминовым детоксом

Дофаминовый детокс обычно предлагают как временный отказ от социальных сетей, сладкой еды, сериалов, музыки и других удовольствий. Предполагается, что мозг отдохнёт от избытка стимуляции и вновь станет чувствительным к обычной жизни.

Дофамин не является токсином, который накапливается после развлечений. Он необходим для движения, обучения и мотивации. День без телефона не обнуляет рецепторы. Научной процедуры бытового «дофаминового очищения» не существует.

И всё же цифровая пауза может оказаться полезной. Уведомления перестают прерывать мысли, вечер освобождается, сон начинается раньше. Человек впервые замечает, как часто открывал приложение без решения. Реальный эффект не требует ошибочного объяснения.

Жёсткий запрет подходит не всем. Если весь день воспринимать обычные удовольствия как угрозу, к вечеру легко прийти к срыву и самообвинению. Лучше выбрать конкретную проблему. Например, телефон остаётся у кровати и отнимает час сна. Тогда менять нужно вечерний маршрут телефона, а не объявлять войну удовольствиям вообще.

Небольшая проверка. На пять дней отключите все уве-

домления, кроме звонков и действительно срочных сообщений. Отмечайте не только экранное время, но и число автоматических проверок, качество внимания и тревогу. Сохраните те ограничения, которые дали заметный результат.

Глава 5. Серотонин без теории простого дефицита

Идея «мало серотонина — плохое настроение» удобна, потому что даёт депрессии простую физическую причину. Однако современные данные не подтверждают модель, в которой заболевание возникает из-за обычной нехватки одного нейромедиатора.

Серотониновая система участвует в эмоциональной регуляции, обработке угрозы, импульсивности, аппетите и сне. Она состоит из разных путей и рецепторов. Измерить её работу одним анализом и по результату объяснить настроение нельзя.

Отказ от простой теории дефицита не означает, что антидепрессанты бесполезны. Препарат может действовать на систему, не восполняя нехватку вещества. Его эффект развивается через последующие изменения в работе нервных сетей. Решение о назначении, смене или отмене лекарства принимают с врачом. Резкая самостоятельная отмена способна вызвать тяжёлые симптомы.

Популярные списки «продуктов для серотонина» тоже упрощают биологию. Серотонин из пищи не отправляется прямо в мозг. Триптофан служит сырьём для его синтеза, но между ужином и эмоциональным состоянием лежит множество регулируемых процессов. Полноценное питание важно

для здоровья, однако отдельный продукт не работает как лечение депрессии.

Глава 6. Окситоцин сложнее гормона любви

Окситоцин участвует в родах и лактации, материнском поведении, привязанности и восприятии социальных сигналов. Этого оказалось достаточно, чтобы сделать его символом любви. Но действие окситоцина зависит от ситуации и предыдущего опыта.

Он может усиливать значимость социальных сигналов, в том числе тревожных. Доверие чаще возрастает внутри знакомой группы, а не превращается в одинаковую доброжелательность ко всем. Результаты экспериментов с введением окситоцина людям неоднородны и не дают оснований использовать его как бытовое средство для улучшения отношений.

Прикосновение близкого человека действительно способно снижать напряжение. Но прикосновение без согласия не становится заботой благодаря химической реакции. История отношений, безопасность и желание контакта важнее совета «чаще обниматься».

Социальная близость влияет на состояние множеством путей. Разговор помогает точнее оценить ситуацию. Практическая помощь снижает нагрузку. Присутствие надёжного человека уменьшает ощущение угрозы. Окситоцин участвует в этих процессах, но не объясняет их целиком.

Часть

II

. Сон, стресс и повседневная энергия

Глава 7. Недосып меняет не только бодрость

После короткой ночи мир воспринимается резче. Нейтральное письмо легче принять за претензию, очередь раздражает сильнее, а простая задача требует больше усилий. Метаанализы экспериментов со сном показывают, что его потеря уменьшает положительные эмоции и ухудшает эмоциональное функционирование.

Сон поддерживает память, внимание и способность регулировать реакцию. Поэтому недосып нельзя полностью закрыть кофеином. Кофе помогает бодрствовать, но не возвращает все функции, которые пострадали ночью.

Для сна важна не только длительность. Регулярность, непрерывность и время относительно внутренних часов тоже влияют на утреннее состояние. Большинству взрослых нужно не менее семи часов, однако индивидуальная потребность различается.

Если человек регулярно проводит в постели достаточно времени, но просыпается разбитым, стоит проверить качество сна. Громкий храп, остановки дыхания, частые пробуждения, неприятные ощущения в ногах и сильная дневная сонливость требуют разговора с врачом. В таком случае ещё более строгий вечерний режим не решит основную проблему.

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.