18+

Dark Psychologist

Эндорфиновые петли

Dark Psychologist

Эндорфиновые петли

«Издательские решения»

Psychologist D.

Эндорфиновые петли / D. Psychologist — «Издательские решения»,

«Эндорфиновые петли» — практическая книга-тетрадь о саморегуляции в отношениях, бизнесе и повседневной жизни. Через понятную модель дофаминовых, окситоциновых и эндорфиновых циклов читатель учится замечать свои импульсы, формировать полезные привычки, укреплять границы, снижать перегрузку и выбирать более устойчивые способы действовать. Книга содержит упражнения, вопросы для самонаблюдения и пошаговые практики.

© Psychologist D.
© Издательские решения

Содержание

ЭНДОРФИНОВЫЕ ПЕТЛИ 6
Часть 1. Понимание внутренних циклов и дофаминовая саморегуляция 7
Важное примечание 7
Введение 8
Три рабочих контура 9
Как работать с книгой-тетрадью 10
Глава 1. Дофаминовая петля 11
Мотивация, ожидание и действие 11
Конструктивная дофаминовая петля 11
Практикум 2. Моя дофаминовая лестница 12
Снижение сенсорной нагрузки 13
Перевод на процесс 14
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Эндорфиновые петли

Dark Psychologist

© Dark Psychologist, 2026

ISBN 978-5-0071-7146-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЭНДОРФИНОВЫЕ ПЕТЛИ

Практическая книга-тетрадь по саморегуляции в отношениях, бизнесе и повседневной жизни

Часть 1. Понимание внутренних циклов и дофаминовая саморегуляция

Важное примечание

Эта книга-тетрадь предназначена для самонаблюдения, планирования привычек и развития навыков саморегуляции. Нейромедиаторы не работают изолированно и не объясняют всё поведение человека. На состояние также влияют сон, стресс, здоровье, отношения, жизненные обстоятельства и психическое состояние.

Приведённые практики не заменяют медицинскую или психологическую помощь. Не используйте интенсивные нагрузки, контрастные процедуры и ограничения цифрового поведения вопреки рекомендациям врача. При признаках зависимости, насилия, депрессии, самоповреждения или тяжёлого выгорания обратитесь к специалисту.

Введение

Биохимия внутренних циклов: как нейромедиаторные системы участвуют в нашей жизни

Наше поведение, эмоциональные привязанности, мотивация, способность выдерживать трудности и качество ежедневных решений связаны с работой нервной системы. На них влияют нейромедиаторы, гормоны, сон, уровень стресса, опыт отношений и условия жизни.

В этой книге мы будем использовать три образа — **дофаминовый, окситоциновый и эндорфиновый контуры**. Это не буквальная схема, в которой один нейромедиатор управляет отдельной сферой жизни. Скорее, это удобная модель для наблюдения за повторяющимися циклами:

триггер → внутренний отклик → действие → краткосрочный результат → закрепление поведения.

Такой цикл можно назвать нейробиохимической петлёй. Она становится конструктивной, если поддерживает восстановление, ясность, доверие и движение к важным целям. Она становится деструктивной, если заставляет человека снова и снова выбирать краткое облегчение ценой здоровья, свободы и долгосрочных интересов.

Три рабочих контура

Дофаминовый контур

Дофамин участвует в мотивации, поисковом поведении, обучении на основе результата и оценке значимости события. Он связан не только с удовольствием, но и с ожиданием, интересом, усилием и обновлением цели.

Конструктивный контур помогает разбивать сложные задачи, поддерживать любопытство и замечать прогресс. Деструктивный проявляется в постоянном переключении, бесконечном скроллинге, проверке уведомлений и стремлении к быстрым стимулам.

Окситоциновый контур

Окситоцин участвует в социальных связях, привязанности и переживании близости. Его действие зависит от контекста и индивидуальных особенностей. Доверие формируется не одним гормоном, а повторяющимся опытом предсказуемости, уважения и безопасности.

Конструктивный контур укрепляет сотрудничество и принадлежность. Деструктивный может проявляться в созависимости, страхе сепарации и терпении систематического нарушения границ ради сохранения связи.

Эндорфиновый контур

Эндогенные опиоидные системы организма участвуют в регуляции боли и стрессовой нагрузки. После физического усилия или преодоления трудности человек может переживать облегчение и подъём. Но чувство облегчения после боли не означает, что боль была необходима или полезна.

Конструктивный контур включает дозированную нагрузку и восстановление. Деструктивный формируется, когда человек начинает искать кризисы, переработки или эмоциональные качели, чтобы почувствовать интенсивность и последующее облегчение.

Как работать с книгой-тетрадью

Работайте письменно, но без требования отвечать идеально. Важнее честность и конкретика.

Правила работы

— Выбирайте одну тему за раз.

— Отделяйте факт от собственной интерпретации.

— Наблюдайте за повторяющимися циклами, а не за единичной ошибкой.

— Не используйте саморегуляцию для оправдания терпения насилия или медицинских симптомов.

— После каждой практики фиксируйте не только результат, но и цену, которую вы заплатили.

Формула наблюдения

Ситуация: Что произошло?

Отклик: Что я почувствовал (а) в теле и эмоциях?

Импульс: Что захотелось сделать немедленно?

Действие: Что я сделал (а)?

Результат: Что получил (а) сразу и что получил (а) позже?

Альтернатива: Что можно попробовать в следующий раз?

Глава 1. Дофаминовая петля

Мотивация, ожидание и действие

Дофаминовый контур особенно заметен там, где человек чего-то ждёт: сообщения, результата, покупки, сделки, признания или следующего уровня в игре.

Сначала возникает сигнал или цель. Затем мозг оценивает вероятность значимого результата. Появляется импульс действовать: проверить телефон, открыть приложение, продолжить переговоры, начать проект или искать новую возможность.

Если действие даёт быстрый и яркий результат, оно закрепляется. Если результат задерживается, возникает фрустрация. Человек может перейти к более доступному стимулу — короткому видео, сладкой пище, спору, новостям или бесконечной проверке почты.

Проблема не в самом желании награды. Проблема появляется тогда, когда краткое облегчение регулярно вытесняет важные действия с отсроченным результатом.

Конструктивная дофаминовая петля

Конструктивный цикл выглядит так:

понятная цель → небольшой шаг → видимый прогресс → короткое восстановление → следующий шаг.

Он позволяет сохранять интерес к долгим проектам, не требуя постоянного эмоционального подъёма.

Применение в бизнесе

Разделите крупную задачу на рабочие отрезки по 30—60 минут. Для каждого отрезка определите один наблюдаемый результат.

Пример:

— не «развить продажи»;

— а «составить список из десяти потенциальных клиентов»;

— не «подготовить презентацию»;

— а «сформулировать структуру из пяти слайдов».

После завершения этапа используйте нейтральный маркер окончания: отметку в журнале, галочку, короткую прогулку или паузу без телефона.

Важно: награда должна поддерживать восстановление, а не запускать новый цикл рассеивания внимания.

Применение в отношениях

В отношениях дофаминовый контур поддерживается не постоянной драмой, а живым интересом и совместным предвкушением.

Практика **«Запланированной новизны»**:

— Выберите совместное событие.

— Оставьте между планом и событием несколько дней.

— Обсудите детали, но не раскрывайте всё заранее.

— После события обсудите, что понравилось каждому.

Новизна не должна означать нарушение договорённостей или создание ревности. Это может быть новый маршрут, совместное обучение, необычный ужин или маленький творческий проект.

Применение в повседневной жизни

Выберите один навык и занимайтесь им 15—20 минут в день. Не оценивайте себя только по конечному уровню. Фиксируйте сам факт регулярности.

Пример записи:

«Сегодня я занимался (ась) испанским 15 минут и выучил (а) пять фраз. Было трудно, но я не переключался (ась) на телефон».

Практикум 1. Диагностика дофаминовой петли

Где я теряю мотивацию?

В какой сфере чаще всего происходит резкий спад после воодушевления?

Что я делаю, чтобы быстро изменить своё состояние?

Какие быстрые стимулы я использую чаще всего?

☐ социальные сети
☐ новости
☐ сладкое или перекусы
☐ онлайн-покупки
☐ споры и эмоциональные переписки
☐ постоянная проверка почты
☐ игры
☐ другое: _____

Что я чувствую непосредственно перед этим действием?

Что я получаю сразу после него?

Что это действие отнимает у меня через час или к концу дня?

Практикум 2. Моя дофаминовая лестница

Выберите одну задачу, которую вы откладываете. Разделите её на пять небольших этапов.

Задача:

_____

Квант 1

Время: _____

Конкретное действие:

_____

Маркер завершения:

_____

Экологичная микронаграда:

_____

Квант 2

Время: _____

Конкретное действие:

_____

Маркер завершения:

_____

Экологичная микронаграда: _____

Квант 3

Время: _____

Конкретное действие: _____

Маркер завершения: _____

Экологичная микронаграда: _____

Квант 4

Время: _____

Конкретное действие: _____

Маркер завершения: _____

Экологичная микронаграда: _____

Квант 5

Время: _____

Конкретное действие: _____

Маркер завершения: _____

Экологичная микронаграда: _____

Глава 2. Выход из деструктивной петли быстрого подкрепления

Деструктивный цикл часто начинается со стресса:

напряжение → быстрый стимул → краткое облегчение → падение концентрации → новое напряжение.

Задача не в том, чтобы запретить себе все удовольствия. Жёсткие запреты могут усилить напряжение и привести к срыву. Цель — вернуть промежуток между импульсом и действием.

Протокол задержки на 10 минут

— Назовите импульс: «Мне хочется открыть ленту».

— Поставьте таймер на 10 минут.

— Не обещайте себе отказаться навсегда.

— В течение паузы выполните простое действие: пройдитесь, сделайте несколько медленных выдохов, выпейте воды, посмотрите в окно.

— Через 10 минут примите решение заново.

Если импульс связан с конфликтом, не отправляйте сообщение в состоянии сильного возбуждения. Сначала запишите его в черновик и перечитайте после паузы.

Снижение сенсорной нагрузки

На 12—24 часа можно отключить необязательные уведомления, убрать приложения с главного экрана и определить два-три окна для проверки сообщений.

Это не «дофаминовый детокс» в медицинском смысле. Нейромедиаторы нельзя буквально выключить. Это практическое снижение количества быстрых стимулов и восстановление способности выбирать.

Перевод на процесс

Когда результат слишком далёк, замените вопрос «Когда я добьюсь цели?» на вопрос «Какой следующий шаг займёт не больше 20 минут?»

Примеры:

— открыть документ;
— написать три пункта;
— сделать один звонок;
— разобрать одну папку;
— пройти десять минут пешком;
— подготовить один вопрос к встрече.

Практикум 3. Выход из петли «Быстрый дофамин»

Моя основная петля:

Триггер: время, место, эмоция или событие

Мой обычный импульс:

Что я сделаю в течение первых 10 минут вместо автоматического действия:

Кому я могу написать или позвонить, если мне нужна поддержка:

Как я пойму, что выбрал (а) действие осознанно:

План на семь дней

День	Один конструктивный квант	Что получилось	Что помешало	Следующий шаг
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Итоги части 1

Что я узнал (а) о своих быстрых стимулах?

Какой конструктивный квант оказался наиболее эффективным?

Какое действие я хочу продолжить в следующую неделю?

Что мне необходимо изменить, чтобы практика оставалась реалистичной?

Маленький управляемый шаг ценнее грандиозного плана, который невозможно повторить.

Часть 2. Окситоциновые петли

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.