

דופמין – לרדת מהנדנדה של הנאה וכאב

ד"ר אנה למבקה (MD), פרופ' לפסיכיאטריה מאוניברסיטת סטנפורד, מסבירה בספרה 'אומת הדופמין: מציאת איזון בעידן של פינוקים', כיצד שפע ההנאות הזמינות של החיים המודרניים – בין אם באמצעות חומרים, טכנולוגיה או התנהגויות – הובילו אותנו להתמודדות מאתגרת וקשה עם תלותיות, תחושה ירודה של ערך עצמי, התמכרות וחוסר שמחת חיים.

בלב עבודתה נמצאת ההבנה של פעילות הדופמין - ההורמון והמוליך העצבי, המניע המרכזי של הנאה וכאב. הדופמין פועל כמערכת תגמול במוח: כאשר אנו עושים משהו מהנה, כמו אכילת ארוחה טעימה או השגת מטרה, המוח שלנו משחרר דופמין. שחרור זה גורם לנו להרגיש טוב ומעודד אותנו לחזור על הפעילות. זוהי דרכו של המוח לומר: "כדאי לך לעשות זאת שוב".

כך זה עובד:

1. איזון הנאה-כאב: דמיינו נדנדה. צד אחד מייצג הנאה והצד השני מייצג כאב. כאשר אנו חווים משהו מענג, הנדנדה נוטה לצד ההנאה. אבל המוח תמיד שואף לאיזון, לכן לאחר תחושת ההנאה הוא נוטה בחזרה לכיוון הכאב. הכאב גורם לנו להשתוקק לעוד מהפעילות המענגת כדי להרגיש שוב הנאה. להרגיש טוב.

2. סבילות: כאשר אנו עושים שוב ושוב משהו שגורם לעליית דופמין (כמו אכילת חטיפים מתוקים או משחק במשחקי וידאו) המוח מתרגל לכך. עם הזמן, הוא משחרר פחות דופמין עבור אותה פעילות, כלומר אנו זקוקים ליותר מאותה פעילות כדי להרגיש את אותה רמת הנאה. זה נקרא לפתח סבילות.

3. התמכרות: אם המעגל נמשך, אנחנו עלולים "להיתקע" במרדף אחרי דופמין. במקום להרגיש הנאה, אנחנו פשוט מנסים להימנע מהכאב שנובע מכך שאנחנו לא מקבלים את מנת הדופמין המספקת שלנו. כך מתפתחת התמכרות, בין אם זה לחומרים כמו סמים או להתנהגויות כמו גלילה ברשתות החברתיות.

4. איפוס האיזון: החדשות הטובות הן שאנחנו יכולים לאפס את הנדנדה. לקיחת הפסקה מהתנהגויות או חומרים ממכרים, מה שד"ר למבקה מכנה "צום דופמין", יכולה לעזור למוח להחזיר את האיזון הטבעי שלו, מה שמקל עליו למצוא שמחה גם בדברים פשוטים ויום-יומיים.

המחקר של ד"ר למבקה על התמכרות מדגיש את החשיבות של תמיכה, קהילה משמעותית ותוכניות החלמה כמו תוכנית 12 הצעדים. היא מדגישה כי לעיתים קרובות התמכרות מבודדת אנשים, מזינה בושה ובדידות. 12 הצעדים מציעים מסגרת להשתחררות מבידוד זה על ידי טיפוח כנות, אחריות וחיבור.

על ידי הודאה בחוסר אונים מול ההתמכרות, אנשים פותחים את הדלת למודעות עצמית וענווה – מרכיבים מרכזיים באיפוס ואיזון הדופמין. צעדים אחרים, המתמקדים בתיקון ובעזרה לאחרים, משקפים את תפיסתה של ד"ר למבקה לפיה החלמה אינה קשורה רק להימנעות אלא גם לגילוי מחדש של מטרה ושייכות.

המסר של ד"ר למבקה הוא מסר של תקווה ושינוי. היא מזמינה אותנו לאמץ את אי-הנוחות שבהימנעות מהתנהגויות כפייתיות, להישען על מערכות יחסים משמעותיות ולטפח חיים של איזון. כך לא רק מתאוששים אלא גם מגלים מחדש שמחה, חוסן וחיבור בעולם של גירוי יתר.

באהבה, לימור

חופש מהתמכרות יומן מסע אישי: חי בחיי

לחצו לפרטים



יומן מסע המיועד למשפחות המכורים, למי שמטפלים בחבר/ה מכור/ה, למכורים עצמם ולאנשי מקצוע. היומן בנוי כחוברת לעבודה עצמאית או בסיוע תהליך ליווי ותפקידו לעזור לכם להשתחרר מהתמכרויות, מדפוסי התנהגות והרגלים של פגיעה עצמית ופגיעה באחרים



"כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ אתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, יעץ, יעודד ויחזק".

אשמח להיות האדם הזה בחייך.

למעבר לאתר לחץ כאן

[/https://vinterlimor.co.il](https://vinterlimor.co.il)