

## Jak odnaleźć równowagę w epoce obfitości?

To niełatwe pytanie stawia sobie pewnie każdy z nas, odczuwając od czasu do czasu przytłoczenie dostępnością produktów na sklepowych półkach, powiadomieniami nieustannie płynącymi z mediów społecznościowych, mnogością seriali, które „koniecznie trzeba obejrzeć” i wszystkim tym, co w niewielkiej ilości dobre (a czasem i niezbędne), a jednak współcześnie często nadmiarowe. Z zagadnieniem tym próbuje zmierzyć się autorka książki „Niewolnicy dopaminy” (wydawnictwo Zys i s-ka) Anna Lembke, amerykańska profesorka psychiatrii zajmująca się leczeniem uzależnień. W świecie, w którym konsekwencje zdrowotne przejedzenia i otyłości zaczynają powoli dominować nad problemem głodu i niedożywienia, uzależnienie od substancji psychoaktywnych (w tym alkoholu, benzodiazepin i opioidów) staje się zauważalnym elementem codzienności, a my przemierzamy chodniki i korytarze zapatrzeni w telefony, jest to lektura, po którą naprawdę warto sięgnąć.

Zagłębiając się w historie pacjentów dr A. Lembke, szybko zdajemy sobie sprawę, że problem w mniejszym lub większym stopniu dotyczy każdego z nas. Bez względu na to, w którą pułapkę dajemy się złapać – nadmiernego uwielbienia do słodczy, łapczywego pochłaniania książek, regularnego buszowania w internetowych sklepach czy ciągłego publikowania zdjęć w oczekiwaniu na „serduszka” i „kciuki”, wszystko to sprowadza się do jednego – pogoni za dopaminą. Skoro na każdym kroku mamy ulubioną przyjemność na wyciągnięcie ręki, to czemu mielibyśmy się jej opierać? Autorka w sposób niezwykle przejrzysty (i dodatkowo ubarwiony nieco żartobliwymi ilustracjami), a jednocześnie wierny nauce, przedstawia konsekwencje przestymulowania układu dopaminergicznego, do których zalicza nie tylko zwiększoną tolerancję na bodźce i uzależnienie, ale także następczą anhedonię i przechylenie dopaminowej szali w stronę bólu, dyskomfortu i zaburzeń nastroju.

Czy jest na to rada (inna niż asceza i ucieczka do samotni w Bieszczady)? Psychiatrka podsuwa kilka rozwiązań, zwracając szczególnie uwagę na rolę abstynencji, świadomego samoograniczania się w dostępie do tego, co najbardziej nas kusi, uważności (skupienia na tym, co tu i teraz, z docenieniem małych przyjemności), kontrolowanego wprowadzania do codzienności dyskomfortu (trudniejszych wyzwań czy nawet do pewnego stopnia bólu), a także uczciwości w relacji z innymi. Autorka przede wszystkim pozostawia nas z ważną refleksją odnośnie do automatyzmów, które na co dzień kierują naszymi wyborami, zachęcając nas do odraczania nawykowych gratyfikacji, a także – co za tym idzie – bardziej świadomego życia.

Książka, choć zahaczająca o neurobiologię i psychiatrię, to pozycja popularnonaukowa

napisana przystępnym językiem, która z pewnością zainteresuje szerokie grono odbiorców, pozostając jednocześnie cennym źródłem wiedzy i przemyśleń także dla czytelników z medycznym wykształceniem. Czyta się ją jednym tchem, a „przypadki” pacjentów nie nużą, jak to czasem bywa, gdy ta forma narracji w książce dominuje.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) prognozuje, że do 2030 r. depresja stanie się najczęściej rozpoznawaną chorobą na świecie. Pogoń za tym, by mieć coraz więcej, żyć coraz intensywniej, dotrzymać kroku wszystkim tym, z którymi nieustannie wirtualnie się porównujemy i sprostać niemożliwym do spełnienia kulturowym standardom – to nie może skończyć się dobrze. „Niewolnicy dopaminy” to znak STOP na szosie, którą codziennie pędzimy. To książka, której po przeczytaniu nie odkłada się na półkę, tylko z poruszeniem czym prędzej przekazuje dalej!

Katarzyna Zydek

Tradycyjnie mamy dla Państwa tę książkę jako nagrodę w naszej krzyżówce. Zachęcamy do wypełniania diagramu i nadsyłania hasła na adres [panaceum@oil.lodz.pl](mailto:panaceum@oil.lodz.pl)

Panaceum 7-8/2023