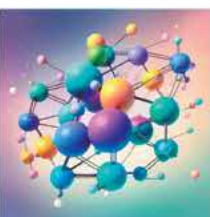


Anna Lembke

JAK NA DOPAMIN



PRAKTICKÝ PRŮVODCE
K NALEZENÍ
ROVNOVÁHY
VE VĚKU POŽITKŮ



přeložila
Helena Hartlová

TRITON

Anna Lembke

JAK NA DOPAMIN

Praktický průvodce
k nalezení rovnováhy
ve věku požitek



TRITON
Praha / Kroměříž

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Lembke, Anna, 1967-

[Official dopamine nation workbook. Česky]

Jak na dopamin : praktický průvodce k nalezení rovnováhy ve věku požitků / Anna Lembke ; přeložila Helena Hartlová. -- Vydání první. -- Praha : Stanislav Juhaňák - Triton, 2025. -- 182 stran

ISBN 978-80-7684-370-7 (brožováno)

* 159.97 * 364.692 * 613.81/.84 * 612.814 * 178.2 * 159.923.5 * 159.913 * 613 * (076.1)
* (035)

- patologické závislosti
- dopamin
- abstinence
- sebeřízení
- psychohygiena
- zdravý životní styl
- rozvoj osobnosti
- pracovní sešity
- příručky

159.97 - Psychopatologie [17]

Anna Lembke

JAK NA
DOPAMIN

PRAKTICKÝ PRŮVODCE
K NALEZENÍ ROVNOVÁHY
VE VĚKU POŽITKŮ

přeložila Helena Hartlová

Stanislav Juhaňák - TRITON

Anna Lembke

JAK NA DOPAMIN

Praktický průvodce k nalezení rovnováhy ve věku požitek

*Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována,
rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.*

Cílem této knihy je poskytnout užitečné informace sloužící jako výchozí bod, nemá však nahradit odbornou diagnostickou rozvahu a doporučení lékaře. Před jakýmkoli rozhodnutím ohledně svého zdraví se prosím poraďte s lékařem, zejména pokud se domníváte, že trpíte zdravotními potížemi, jež mohou vyžadovat léčbu. Vydavatel ani autorka nenesou odpovědnost za jakékoli poškození domněle vzniklé v souvislosti s informacemi uvedenými v této knize.

Jména a identifikační údaje některých osob zmíněných v této knize byly změněny.

Copyright © 2024 by Anna Lembke

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Dutton, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Stanislav Juhaňák - TRITON, 2025

Translation © Helena Hartlová, 2025

Cover © Renata Brtnická, 2025

Vydal Stanislav Juhaňák - TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7684-387-5

Obsah



Úvod

11

Jak pracovní sešit používat

17

Kapitola 1: Data

19

Kapitola 2: Objektivní cíle

45

Kapitola 3: Problémy

57

Kapitola 4: Abstinence a askeze

77

Kapitola 5: Mindfulness

133

Kapitola 6: Identifikace problému

143

Kapitola 7: Následné kroky

167

Kapitola 8: Experiment

175

Poděkování

182

Věnováno

*mým pacientům, kteří zůstávají
mou každodenní inspirací*

.....

Oficiální
pracovní sešit ke knize
Dopamin

.....

Úvod

Tento pracovní sešit jsem napsala jako doplněk ke knize *Dopamin* pro rodiče, rodiny, poradce, terapeuty, učitele a každého, kdo chce překročit rámec pouhého popisu a začít využívat postupy, které přenastaví způsoby odměňování a povedou k zdravějšímu a plnějšímu životu. Pokud jste to vy, velice se těším na naši společnou cestu.

Stejně jako v knize *Dopamin* vycházím i zde ze základní myšlenky, že hojnost sama o sobě je stresorem, který celosvětově přispívá k rostoucímu počtu závislostí, depresí, úzkostí a sebevražd. Základní potřeby pro přežití (jídlo, ošacení, přístřeší) má uspokojeno více lidí než kdy v minulosti. Máme také vyšší disponibilní příjem, přístup k luxusnímu zboží a větší množství volného času než kdykoli v historii lidstva (předpokládá se, že v roce 2040 bude denní dávka volného času v běžném dni ve Spojených státech amerických činit 7,2 hodiny, přičemž pracovní doba bude pouze 3,8 hodiny). Téměř každý aspekt lidského života, každá věc, prožitek či možnost chování jsou upraveny tak, aby zaručovaly pozitivnější posílení vaší vazby k nim, byly dostupnější, neotřelejší a působivější... jinými slovy *návykové*.

Přesto jsou dnes lidé podle zpráv z výzkumů nešťastnější, depresivnější a úzkostnější, než byli před třiceti lety. Také umírají v mladším věku. Sedmdesát procent úmrtí dnes celosvětově souvisí s ovlivnitelnými rizikovými faktory, jako je kouření, nedostatek pohybu a nevhodné stravování. Nejvíc zarážející je, že čím bohatší je země a čím dostupnější je léčba duševních poruch, tím nešťastnější, depresivnější a úzkostnější jsou její obyvatelé, což je jev, kterému říkám *paradox hojnosti*.

Trpíme stresem z nadbytku, a já se navíc domnívám, že pokud jde o duševní zdraví, v něčem zásadním se mýlíme. Během svého působení v psychiatrii se setkávám s rostoucím počtem pacientů, včetně jinak zdravých mladých lidí s milujícími rodinami, elitním vzděláním a relativním bohatstvím, kteří trpí depresemi a úzkostmi, jež jim ničí život. Jejich problémem přitom není trauma, sociální vyloučení ani chudoba. Je jim nadbytek a to, jak nám neustálé vystavování se rychlým požitkům mění mozek.

Můj pacient Justin, bystrý a přemýšlivý mladý muž ve věku něco málo přes dvacet, mě vyhledal kvůli vysilující úzkosti a depresi. Zanechal studia na vysoké škole, žil u rodičů a neurčitě uvažoval o sebevraždě. Většinu každého dne a značnou část noci hrál videohry.

Před dvaceti lety bych takovému pacientovi nejdřív ze všeho předepsala antidepresiva. Dnes doporučuji něco docela jiného: dopaminový půst. Navrhla jsem mu, aby se po dobu jednoho měsíce vzdal všech videoher.

„Cože?“ řekl. „Proč bych to dělal?! Hraní videoher je to jediné, co mi přináší úlevu.“

Jak jsem vysvětlila tomuto pacientovi, když děláme něco, co nás baví – třeba hrajeme videohry –, mozek uvolní trochu dopaminu, neuropřenašeče odměny, a my se cítíme dobře. Jedním z nejdůležitějších objevů v oblasti neurovědy za posledních pětasedmdesát let však je, že ke zpracování potěšení a bolesti dochází ve stejných částech mozku. Mozek usiluje o to, aby je

udržoval v rovnováze. Kdykoli je rovnováha vychýlena jedním směrem, mozek ve snaze obnovit neutralitu, kterou neurovědci označují jako *homeostázu*, provede vychýlení opačným směrem.

Bezprostředně po uvolnění dopaminu se mozek na jeho zvýšené množství adaptuje snížením počtu stimulovaných dopaminových receptorů. V zájmu obnovení rovnováhy se překlápá na stranu bolesti, a proto po slasti obvykle následuje kocovina nebo útlum (dojezd). Pokud počkáme dostatečně dlouho, tyto pocity pominou a obnoví se neutrální stav. Existuje však přirozený sklon překonat je návratem ke zdroji potěšení, jít si pro další dávku.

Pokud tento vzorec uplatňujeme týdně nebo měsíce několik hodin denně, v mozku se zvedne práh týkající se potěšení. Teď už potřebujeme v hraní her pokračovat ne proto, abychom cítili radost, ale abychom se cítili normálně. Jakmile přestaneme, pocítujeme stejné příznaky jako při vysazení kterékoli návykové látky: úzkost, podráždění, nespavost, dysforii a soustředění myšlenek na užívání, jinak známé jako *bažení*.

Neúnavná honba za potěšením tak může vést až k *anhedonii*, tedy neschopnosti prožívat jakékoli potěšení. Pokud se naproti tomu příjemných látek nebo příjemného chování na určitou dobu vzdáme, dráhy odměny se obnoví a my znovu získáme schopnost zažívat radost.

Mého pacienta to přesvědčilo natolik, že se rozhodl to zkusit.

Vrátil se po měsíci, během něhož se zdržel hraní videoher, a hlásil, že se cítí lépe, než co si pamatuje za poslední roky. Méně úzkostně. Méně depresivně. Proč? Protože když přestal bombardovat dráhy odměny dopaminem, dal mozku šanci obnovit základní hladiny působení dopaminu. Že se cítí lépe, překvapilo nejvíc jeho samotného, což je běžné. V situaci, kdy se honíme za dopaminem, je těžké si uvědomit příčinu a důsledek. Teprve když si od své oblíbené drogy dáme pauzu, jsme schopni vidět skutečný dopad její konzumace na svůj život a lidi ve svém okolí.

Nepředstírejme však, že je tento proces snadný. Snadný není ani zdaleka. V závislosti na droze, osobě a okolnostech může připomínat výstup na Mount Everest v plavkách. Proto musíme plánovat, postupovat krok za krokem a zajistit si podporu druhých.

Problém našeho ekosystému náchylného k závislostem (světa, v němž se vše stává drogou) je navíc problémem kolektivním. Korporace, které produkují námi konzumované zboží, jež potenciálně přináší potěšení, jsou také zodpovědné za pomoc při hledání řešení. Školy, vlády a další velké instituce mohou a měly by vytvářet zábrany a pobídky k formování zdravého chování. Ale my jako jednotlivci a jednotlivé rodiny nemůžeme čekat, až začnou jednat. V sázce jsou lidské životy. Musíme začít tam, kde zrovna jsme, a dělat, co je v našich silách. Tím, že změníme sebe, jednoho člověka po druhém, můžeme změnit svět.

Jednotlivá písmena anglického slova DOPAMINE, jak je vysvětlují ve stejnojmenné knize, poskytují strukturní rámec pro následující interaktivní mapu naší cesty. Každá z kapitol se věnuje jednomu z písmen akronymu: data, objektivní cíle, problémy, abstinence a askeze, mindfulness, identifikace problému (a radikální upřímnost), následné kroky a experiment. Cílem tohoto pracovního sešitu je pomoci lidem lépe se orientovat v problematice patologického potěšení a bolesti.





Jak pracovní sešit používat

Nic takového jako jediný správný způsob používání tohoto sešitu neexistuje. Můžete si ho nejdřív celý přečíst a pak se vrátit ke cvičením. Můžete rovnou přejít ke kapitolám, které se vás nejvíc týkají, a pak se vrátit k těm, které jste vynechali. Abyste však z této knihy vytěžili maximum a optimalizovali své vyhlídky na úspěšnou a trvalou změnu chování, doporučuji vám postupovat následujícím způsobem:

- Seznamte se s textem 1. až 4. kapitoly a udělejte si cvičení ještě *předtím*, než zahájíte dopaminový půst popsany ve 4. kapitole.
- V průběhu dopaminového půstu zpracujte kapitoly 5 a 6.
- Před koncem dopaminového půstu zpracujte kapitoly 7 a 8.

Ať už se rozhodnete pracovat s tímto sešitem jakkoli, podstatné je, abyste při tom byli aktivní. Vezměte si k ruce pera, tužky, zvýrazňovače, fixy a třeba i pastelky a používejte je. Klid-

ně sešit poničte. Zapisujte si do něj vlastní myšlenky a nápady. Vytrhněte si důležité stránky, strčte si je do kapsy nebo do diáře, noste je u sebe a čtěte si je ve vlaku, u stolu v práci nebo při čekání v dopravní zácpě. Kniha je možná posvátná, ale pracovní sešit by takový být neměl. Pište do něj, přivlastněte si ho.

Pokud patříte k těm, kdo by si tyto stránky raději přizpůsobili digitálnímu médiu, klidně si poslužte. Pracuji se spoustou technicky zaměřených lidí v Silicon Valley a mám mnoho pacientů, kteří si z navržených cvičení vytvářejí vlastní úžasné tabulky. Ale pokud se stejně jako já snažíte trávit víc času mimo obrazovky, doporučuji vám, abyste zůstali u pomalejšího a taktilnějšího zážitku ručních zápisů do sešitu.

A konečně, není stanoven žádný časový plán, podle kterého byste měli kteroukoli část tohoto sešitu dokončit. Postupujte vlastním tempem. Ale nezapomínejte, že dokonalost je nepřítelem dobra a že je lepší věc dokončit, než jí udělat polovinu dokonale a nikdy nedojít do konce. Obecně také doporučuji, abyste si během cvičení zapsali vždy jen tolik textu, aby vám dával smysl. Není nutné psát v celých větách, gramaticky správně ani krasopisně (stačí čitelně). Důležité je, abyste byli se svými myšlenkami v interakci, aby vaše odpovědi v pracovním sešitu tvořily soudržný celek.

Puště se do toho. Není času nazbyt. V sázce je váš život.

KAPITOLA 1



Data



D = Data

O = Objektivní cíle

P = Problémy



A = Abstinence a askeze



M = Mindfulness



I = Identifikace problému



N = Následné kroky

E = Experiment

Písmeno *D* v akronymu DOPAMINE představuje *data*. Soustředíme se zde na fakta, nikoli na pocity. Ne že by pocity nebyly důležité. To rozhodně netvrdím. Dostaneme se k nim později.

Závislost je obecně definována jako soustavné, nutkavé užívání látky nebo chování navzdory škodám, které to způsobuje dané osobě nebo druhým. Výskyt závislosti se pohybuje na škále. Většina z nás nebojuje se závislostmi ohrožujícími život, ale téměř všichni se potýkáme s nějakou formou nutkavé nadměrné spotřeby.

Začněte tím, že se zamyslíte nad látkou nebo chováním – možná je jich víc –, které užíváte v rozporu se svými představami nebo záměry nebo jejichž účinky a dopady jsou v rozporu s vašimi cíli a očekáváními ohledně zdraví, vztahů či pracovní kariéry. Možná užíváte větší množství, než jste měli v plánu. Možná si opakovaně říkáte: *Zítřka si dám pauzu*, ale zítřek nikdy nepřijde. Možná o užívání nemluvíte pravdu, zlehčujete množství času nebo vynaložených peněz. Možná se druzí zmiňují o tom, že něčeho užíváte příliš.

Neomezujte se na látky a chování, které za návykové považujeme běžně, jako je alkohol a kouření. Rozšiřte svůj záběr a uvědomte si, že v dnešním světě můžeme být závislí téměř na čemkoli, protože téměř všechno bylo vytvořeno s cílem pravděpodobnějšího vzniku návyku, větší neotřelosti, působivosti a dostupnosti. Veźměte v úvahu průmyslově zpracované potraviny, sociální sítě, videohry, online nakupování, cvičení, psaní SMS... seznam je opravdu nekonečný. Jak už jsem psala v knize *Dopamin*, já si ve svých čtyřiceti letech vypěstovala lehkou závislost na čtení zamilovaných románů.

Lidé mohou získat závislost na nepřijemných nebo bolestivých podnětech stejně jako na těch příjemných. Já se například potýkám s nutkavými *ruminacemi* ohledně svých dětí. Ruminační je pojem odvozený z latinského slovesa *ruminare*, „přežvykovat“, a znamená stále dokola převracet v hlavě tytéž myšlenky. Dokážu trávit hodiny denně neproduktivními obavami o své děti, čímž škodím sobě i jim. Ublížuji sobě, protože ztrácím drahocenný čas úvahami o věcech, které nemohu nijak nebo jen velmi málo ovlivnit, místo abych se zabývala aktuálními problémy, s nimiž něco udělat mohu. Mým dětem to ubližuje, protože se stávají objekty, jejich blaho se mění v mé blaho v cyklu vzájemné závislosti, který na ně vyvíjí tlak, aby byly v pořádku nebo se tak alespoň tvářily, když v pořádku nejsou. Dělat si starosti mě podivným způsobem *uspokojuje*.

Moji pacienti mi popisují podobné nutkavé, nekonkrétní starosti týkající se politiky, globálního oteplování, možného onemocnění, minulých traumat, potenciálního chybování a podobně.

Možná vás napadá otázka: *Jaký je rozdíl mezi silnou zálibou, návykem a závislostí?* Zásadní rozdíl je v tom, jestli daná látka nebo chování škodí. Újma není vždy bezprostředně patrná, buď proto, že ji sami nevidíme, přestože druzí ji vnímají, nebo proto, že je nenápadná a kumulativní. Pokud jde o drogy, které užíváme jako léky, a chování, které je v naší kultuře oslavová-

no, jako je práce a snaha získat prestiž, peníze a moc, škodlivost se odhaluje jen velmi obtížně.

Pokud se domníváte, že nemáte zásadní problém s nadměrným užíváním určitého chování nebo látek, možná existují oblasti, v nichž musíte pravidelně dbát o to, abyste měli věci pod kontrolou, jinak by se mohly dostat do nerovnováhy a napáchat vám v životě škody.

.....

Prohlédněte si tabulku na následující stránce, kde jsou uvedeny látky a chování, s nimiž měli moji pacienti a čtenáři, ale i já sama v průběhu let nezdravý vztah, ať už šlo o drogy, léky, média, internet, technologie, druhé lidi, vlastní tělo, sport, cvičení, hry, adrenalin, jídlo, práci, úspěch či peníze.

Zakroužkujte látky nebo chování, s nimiž jste někdy v životě zápolili, ať už v minulosti, nebo v současnosti, zejména takové typy chování, které byste rádi změnili nebo o jejichž změně uvažujete. Tento krok neuspěchejte. Je velmi důležité zpomalit, dopřát si čas a skutečně důkladně se nad svým chováním zamyslet. Když tímto způsobem zaměříme pozornost,lepší se naše schopnost uvědomovat si vlastní chování. Uvědomění je prvním krokem ke změně.

INTERAKTIVNÍ CVIČENÍ:

Identifikace problematických látek a chování

(Zakroužkujte nutkové chování, které se vás týká.)



Drogy	Léky	Média, internet, technologie	Druzí lidé, naše tělo	Sporty, cvičení, hry, adrenalin	Jídlo	Práce, úspěch, peníze
alkohol	opioidy	sledování videí, filmů, pořadů	láska	videohry	cukr	posedlost prací
nikotin	sedativa	sociální média, SMS, postování, blogování, lajkování, komentování	sex	sportování, vytrvalostní trénink, cvičení navzdory zhoršujícímu se zranění	kofein, energetické nápoje	získávání ocenění / veřejného uznání
konopí	stimulancia	nekonečné nesmyslné surfování	pornografie, seznamovací aplikace	sledování sportů	limonády	veřejně vystupování
heroin	antidepresiva a stabilizátory nálady	vyhledávání špatných zpráv, online zpravodajství, komentáře	masturbace	sázení na sportovní výsledky	tuk	počet sledujících na sociálních sítích / lajky
halucinogeny	svalová relaxancia	klepy o celebritách	sebepoškození, řezání se	hraní šachů, karetní hry	sůl	obdiv, lichotky
inhalační látky	léky proti kašli a nachlazení	online sporty	vytrhávání vlasů	hrací automaty, loterie, stírací losy	sacharidy/ škroby	investování, obchodování s akciemi, kontrolování investic
kokain	léky proti bolesti hlavy	online medicínské informace	tetování	krádeže, zakládání požárů	ultrazpracované potraviny	odměny, prémie
metamfetamin	léky na spaní	online informace o cestování	manipulace s druhými	seskoky padákem, bungee jumping, horolezectví	bezuzdné přejídaní	kryptoměny
psychedelika	doplňky stravy	online informace o počasí	lhaní	auta, motorky, rychlá jízda, jízda v terénu	záchvatovité pročišťování	vlastnictví signalizující bohatství: auta, oblečení, domy, hodinky, šperky
kratom	steroidy	online nakupování	podléhání obavám	rvačky, zuřivé útoky, fyzické násilí	omezování se v jídle, počítání kalorií	postup v profesní hierarchii: korporátní, právnícké, akademické, vojenské



Kupříkladu moje problematické užívání se točí okolo únikové literatury, bezduchých videí na YouTube, čokolády a strachování se o děti. Můj pacient Riley* se potýká s Netflixem, TikTokem, alkoholem a přejídáním průmyslově zpracovanými potravinami. Pacient Andy má naopak problém s nadměrným cvičením, omezováním se v jídle a obsedantním počítáním kalorií. A co vy?

Látky nebo chování, které jste zakroužkovali v předchozí tabulce, případně další, které jste v tabulce nenašli a připsali je, přeneste do následující tabulky a zaškrtnutím nebo křížkem označte sloupce, jež se daného chování týkají. Toto cvičení vám pomůže vlastní chování lépe charakterizovat a podchytit i to, zda se užívání vymyká kontrole, nutí vás lhát, abyste ho skryli, nebo si ho všímají druzí lidé.

* S ohledem na soukromí osob došlo s jejich souhlasem ke změně jmen a dalších identifikačních údajů; týká se to i jmen „Riley“ a „Andy“.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Jak na dopamin.***

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.