



ZDROWA DAWKA DOSE

Optymalizuj pracę mózgu i ciała,
regulując uwalnianie:

DOPAMINY
OKSYTOCYNINY
SEROTONINY
ENDORFIN

TJ POWER

neuronaukowiec, założyciel Neurify

G A L A K T Y K A

O autorze

TJ Power jest neuronaukowcem, znanym na świecie mówcą i współzałożycielem Neurify, firmy zajmującej się szkoleniami w obszarze zdrowia psychicznego i wydajności. Na studiach licencjackich i magisterskich zgłębiał on psychologię, nauki o zdrowiu oraz neuro naukę i dostrzegł poważną lukę w dziedzinie zdrowia psychicznego w środowiskach oświatowych i korporacyjnych. Tak zrodziła się koncepcja podejścia DOSE (ang. *the DOSE effect*), czyli opartej na badaniach naukowych formuły pomagającej ludziom w podejmowaniu prozdrowotnych działań wpływających na cztery ważne substancje chemiczne: dopaminę, oksytocynę, serotoninę i endorfiny. Pomysł ten doprowadził do powstania firmy Neurify oraz ośrodka badawczego The DOSE Lab, gdzie opracowane zostały podstawy badań, na których opiera się koncepcja tej książki. We wczesnych latach istnienia Neurify TJ prowadził liczne warsztaty na żywo z podejścia DOSE i w ciągu dwóch lat ze znakomitym skutkiem przeszkolił ponad 50 000 osób.

Od tamtej pory praca TJ została doceniona na całym świecie za innowacyjne podejście do zdrowia psychicznego, zwłaszcza jeśli chodzi o rozwiązywanie problemów dotyczących współczesnego, cyfrowego życia. Współpracował z takimi organizacjami jak Amazon, Coca-Cola, National Health Service (NHS) i University of Oxford. Prowadząc regularne wykłady w Wielkiej Brytanii i w innych krajach świata – wygłosił ich już ponad 500 – TJ konsekwentnie dowodzi swojego zaangażowania w pracę nad poprawą zdrowia psychicznego społeczeństw dzięki zastosowaniu przystępnych i udowodnionych naukowo zaleceń.

Jeśli chcesz osobiście wziąć udział w warsztatach DOSE Live, prowadzonych przez TJ, zapoznaj się z informacjami podanymi na stronie www.tjpower.co.uk.



TJ POWER



ZDROWA DAWKA
DOSE

Przekład:
Piotr Cieślak

G A L A K T Y K A

Pierwsze wydanie opublikowało w 2025 roku w Wielkiej Brytanii
wydawnictwo HarperCollinsPublishers Ltd.
pod oryginalnym tytułem *The DOSE Effect*

Copyright © TJ Power 2025

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2025 by Galaktyka sp. z o.o.
na podstawie umowy licencyjnej z HarperCollinsPublishers Ltd.

TJ Power zastrzega sobie prawo moralne
do bycia uznanym za autora niniejszego dzieła.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-973-6

Redakcja: Beata Otocka
Korekta: Agnieszka Arciszewska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Oryginalny projekt okładki: Kerry Rubenstein
Ilustracja okładkowa © Jomic/Shutterstock

Ilustracje: Chris Robinson
Oryginalny projekt książki: Studio Nic&Lou
Adaptacja projektu okładki: Master
Adaptacja projektu książki i skład: Garamond

Druk i oprawa: OZGRAF S.A.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Niniejsza książka ma charakter informacyjny, a treści w niej zawarte to opinie autora. Nie powinny być rozumiane jako porady psychologiczne czy medyczne, a w szczególności nie powinny być traktowane jako zastępstwo profesjonalnej pomocy psychologicznej/medycznej. Jeśli wiesz lub podejrzewasz, że masz problem zdrowotny, zawsze zaleca się zasięgnięcie porady odpowiedniego specjalisty.

Autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą jednak żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności ani za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania informacji zawartych w niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Książkę tę dedykuję tobie oraz misji na rzecz lepszego zdrowia,
którą właśnie rozpoczynasz. Dziękuję, że mi towarzyszysz.

Spis treści

ZAPRASZAM DO LEKTURY ZDROWEJ DAWKI DOSE	8
--	----------

KIM JEST TJ POWER?	16
---------------------------	-----------

CZĘŚĆ 1: DOPAMINA	20
--------------------------	-----------

Rozdział 1: Przeptyw	40
----------------------	----

Rozdział 2: Dyscyplina	54
------------------------	----

Rozdział 3: Post telefoniczny	62
-------------------------------	----

Rozdział 4: Zimna woda	76
------------------------	----

Rozdział 5: Mój cel	86
---------------------	----

CZĘŚĆ 2: OKSYTOCYNĄ	98
----------------------------	-----------

Rozdział 6: Uczynność	108
-----------------------	-----

Rozdział 7: Dotyk	116
-------------------	-----

Rozdział 8: Towarzyskość	126
--------------------------	-----

Rozdział 9: Wdzięczność	142
-------------------------	-----

Rozdział 10: Osiągnięcia	152
--------------------------	-----

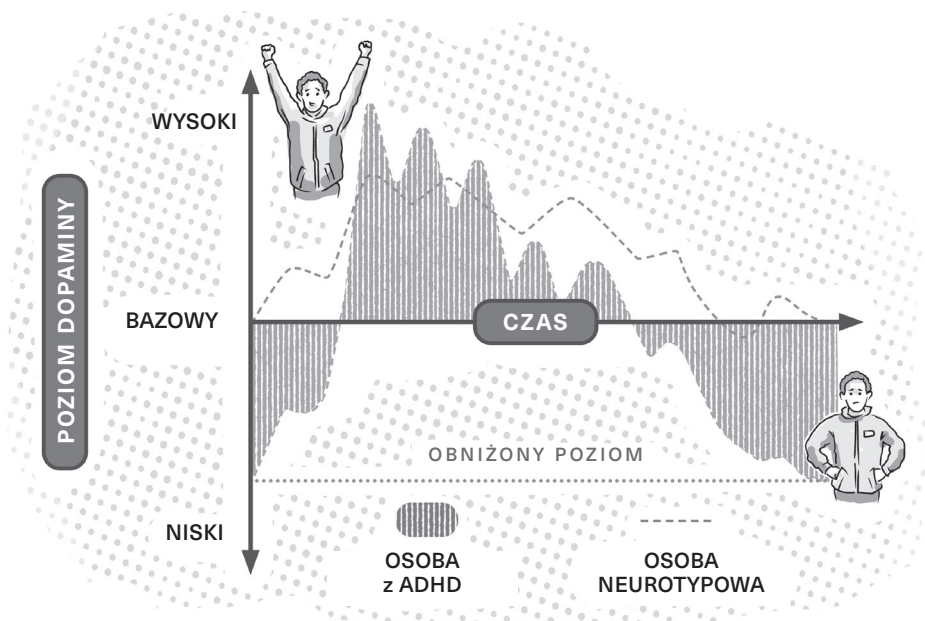
CZĘŚĆ 3: SEROTONINA	162
Rozdział 11: Przyroda	172
Rozdział 12: Słońce	180
Rozdział 13: Zdrowie jelit	188
Rozdział 14: Spowolnienie myśli	204
Rozdział 15: Głęboki sen	214
CZĘŚĆ 4: ENDORFINY	226
Rozdział 16: Trening	234
Rozdział 17: Ciepło	248
Rozdział 18: Muzyka	256
Rozdział 19: Śmiech	264
Rozdział 20: Rozciąganie	270
PODSUMOWANIE	282
TWOJE DZIAŁANIA DOSE	291
ŁĄCZENIE DZIAŁAŃ DOSE	296
REWOLUCJA DOSE	298
INDEKS	300
PODZIĘKOWANIA	304
INFORMACJA O PRZYPISACH	304

Dopamina i ADHD

Zastanawiając się nad zdolnością do osiągnięcia stanów głębokiego skupienia, warto wziąć pod uwagę występującą obecnie coraz częściej przypadłość, jaką jest ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi). Liczba przypadków tego zaburzenia rośnie. Po części można to oczywiście przypisać coraz skuteczniejszym metodom diagnostycznym, powinniśmy jednak przyrzeć się temu, jak aktywności dające szybki zastrzyk dopaminy wpływają na powszechność ADHD oraz związanych z nim problemów³¹.

Osoba cierpiąca na ADHD doświadcza dwóch zjawisk; pierwszym jest nieuważność, czyli niezdolność do utrzymania koncentracji, drugim zaś impulsywność, rozumiana tu jako zwiększone zapotrzebowanie na stymulację i przyjemność³². U osób z ADHD bazowy poziom dopaminy jest obniżony³³. Przypomnij sobie pokazane na str. 29 i 30 wykresy przedstawiające zmiany poziomu dopaminy, a potem przyjrzyj się poniższemu diagramowi, który ilustruje jej poziom bazowy u takiej osoby.

Dopamina i ADHD



Z wykresu wynika, że „haj” osiągany dzięki zachowaniom szybkodopaminowym może być u takich osób mocniejszy, a tym samym bardziej kuszący. Oznacza to też, że są one bardziej podatne na objawy obniżonego poziomu dopaminy, prokrastynację i dekoncentrację³⁴. Ponieważ o bezpośrednich związkach między ADHD a dopaminą wiemy od kilkudziesięciu lat, do leczenia tego zespołu używa się obecnie farmaceutyków, takich jak Adderall i Ritalin, które mają na celu podwyższenie poziomu bazowego dopaminy³⁵.

ADHD zawsze może też oczywiście mieć silne podłoże genetyczne, polegające na wrodzonej predyspozycji do niższego bazowego poziomu dopaminy. Jednakże ze względu na rosnącą popularność i dostępność zachowań dających „dopaminowy strzał”, mamy dziś bezprecedensowe możliwości fundowania organizmowi częstych i gwałtownych wahań w poziomie tego neuroprzekaźnika. U wielu z nas skutkuje to objawami niskiego poziomu dopaminy, co z kolei przekłada się na niektóre symptomy ADHD, zwłaszcza na niezdolność do koncentracji i impulsywność.

Przede wszystkim należy tu podkreślić, że jeśli zmagasz się z ADHD albo dostrzeżasz u siebie niektóre symptomy, powinieneś mieć świadomość tego, jak ważne jest skuteczniejsze panowanie nad poziomem dopaminy. Z myślą o tym powinieneś uwzględnić w planie dnia więcej aktywności, które pomagają podnieść bazowy poziom dopaminy.

Ważne wskazówki dla osób z ADHD:

- 1 Przestrzeganie porannego rytuału, który obejmuje sianie łóżka i wychodzenie na słońce.**
- 2 Uprawianie aktywności fizycznej najczęściej jak się da, zwłaszcza przed próbą skupienia się na trudnym zadaniu.**
- 3 Ograniczenie spożycia słodkich przekąsek, raptownie zwiększających poziom dopaminy (szczególnie rano).**
- 4 Ograniczenie czasu spędzanego na przewijaniu krótkich filmów w mediach społecznościowych.**

ZNAJDŹ COŚ, CO POKOCHASZ

W osobach zmagających się z ADHD niezwykle jest to, że jeśli znajdą coś, co ko-
chają robić, okazuje się, że mają w tej dziedzinie ponadprzeciętny potencjał, pozwa-
lający na wybitne osiągnięcia. Wynika to przede wszystkim z tego, że cechują się
one niższym bazowym poziomem dopaminy, przez co w trakcie wykonywania ulu-
bionej czynności doświadczają silniejszego wzrostu stężenia tego neuroprzekaźni-
ka. W rezultacie czynność ta okazuje się wyjątkowo satysfakcjonująca i przyjemna,
a osoby z ADHD mogą niekiedy zdumiewająco skutecznie skupiać się na zajęciach,
które uwielbiają.

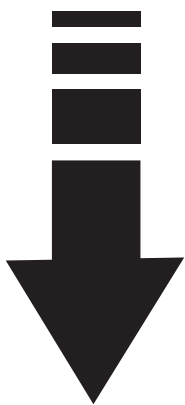
Mając to na uwadze, zdecydowanie powinieneś eksperymentować z różnymi dzia-
łaniami i znaleźć coś, co uwielbiasz robić. Jako ktoś, kto w dzieciństwie przejawiał
wiele cech typowych dla ADHD, przez lata borykałem się ze skłonnościami do
uzależniających pokus, jakich we współczesnym świecie nie brakuje. Od czasu, gdy
opracowałem koncepcję DOSE i odkryłem, że mogę wygłaszać prelekcje, pisać
i nagrywać filmy, zapewniłem umysłowi coś, na czym mogę się głęboko skupić, aby
znacząco zwiększyć poziom dopaminy i dzięki temu wchodzić w stan przepływu.
Zastanów się przez moment, co najbardziej lubisz robić; jakie zajęcie daje ci najwię-
cej satysfakcji. Oddawanie się wybranej aktywności jest dla mózgu z ADHD bardzo
ważnym warunkiem prawidłowego funkcjonowania. W poniższej tabeli zebrałem
kilka przykładów takich działań.

ARTYSTYCZNE	KSZTAŁCĄCE	SPORTOWE
rysowanie pisanie malowanie muzykowanie filmowanie rzemiosło tworzenie kolaży	uczenie się rozwiązywanie problemów łamigłówki słuchanie podcastów czytanie opanowywanie nowej umiejętności	piłka nożna pływanie siłownia taniec golf joga kolarstwo

W trakcie dalszej lektury *Zdrowej dawki DOSE* spostrzeżenia te stopniowo będą się
stawały coraz bardziej oczywiste. Twój mózg już wkrótce będzie bardziej zdyscypli-
nowany i skoncentrowany, a ty będziesz czerpać z życia więcej satysfakcji.

POST TELEFONICZNY – omówienie

Gratuluje dotarcia do trzeciego działania DOSE. Nie bagatelizuj potęgi tego, co już udało ci się osiągnąć. Jesteś na dobrej drodze do zoptymalizowania chemii mózgu! Przyszedł czas na omówienie twojego nastawienia do telefonu.



Skupiłem się na telefonie, ponieważ jest to najdostępniejsze narzędzie umożliwiające korzystanie z internetu. Ale jeśli używasz w tym celu głównie tabletu, to poniższe wskazówki odnoszą się także do tego urządzenia.

W tym rozdziale omówiłem jeden z najistotniejszych aspektów podejścia DOSE, który wywrze wielki wpływ na twoje samopoczucie. W pierwszej kolejności powinienś sobie uświadomić, że uzależnienie od telefonu jest niezwykle powszechne; nie ma nic dziwnego w tym, że bez przerwy po niego sięgasz, że uwielbiasz scrollować i co chwila masz chęć zerknąć do serwisów społecznościowych. Czytając tę książkę, zdobyłeś już całkiem sporą wiedzę na temat działania dopaminy i zapewne zdajesz sobie sprawę z tego, że korzystanie z telefonu – a zwłaszcza z serwisów społecznościowych – daje wyjątkowo szybki „dopaminowy strzał”³⁹. Owe strzały są niesamowicie przyjemne i stanowią sposób na błyskawiczne zaspokojenie dopaminowego głodu; wystarczy sięgnąć po telefon i zanurzyć się w świecie mediów społecznościowych. Wiesz jednak także, że raptowny wzrost stężenia dopaminy, na który nie zapracowałeś wysiłkiem, szybko przemija i prowadzi do krachu w systemie dopaminergicznym: czujemy się pozbawieni motywacji, apatyczni i przygnębieni⁴⁰.

Przez wiele lat analizowałem możliwości wypracowania zdrowszego podejścia do telefonu. Jak wszystkie wskazówki zamieszczone w *Zdrowej dawce DOSE*, tak i te porady mają dla mnie głęboko osobisty wymiar. Aż trudno uwierzyć, jak uzależniające jest dla mnie korzystanie z telefonu. Uwielbiam to urządzenie, a od najmłodszych lat jestem bez reszty zakochany w technologicznych gadżetach. Kochałem gry wideo, iPady, komputery i właściwie każde urządzenie elektroniczne, jakie wpadło mi w ręce. Pamiętam, jak w wieku dwunastu lat dostałem pierwszego iPhone'a, model 3GS. Był genialny. W tym samym czasie założyłem pierwsze konta w serwisach społecznościowych i odkryłem, jaką frajdę sprawia korzystanie z nich, komunikowanie się z ludźmi i opowiadanie o swoim życiu. Moje uzależnienie od tych platform stopniowo rosło. Udało mi się jednak nad nim panować, dopóki nie powstał TikTok, którego popularność wystrzeliła w górę w czasach pandemii COVID. Ten serwis społecznościowy spopularyzował koncepcję krótkich wideoklipów („rolek”), które można szybko przewijać. Jeśli zastanowisz się nad swoim podejściem do telefonu, być może dojdiesz do wniosku, że w ciągu trzech czy czterech ostatnich lat korzystasz z niego znacząco dłużej i częściej niż wcześniej. Model wykorzystany w TikToku został obecnie powielony we wszystkich serwisach społecznościowych i dziś możemy korzystać z takich usług jak Instagram Reels czy YouTube Shorts. Oglądanie krótkich materiałów wideo na tych platformach skutkuje potężnym wzrostem stężenia dopaminy⁴¹ – znacznie większym niż przeglądanie wpisów i zdjęć. Biorąc pod uwagę siłę i szybkość tych wzrostów w poziomie dopaminy, jest to ten aspekt użytkowania telefonu, który może w szczególności sprzyjać powstawaniu dopaminowych dołków. Być może zauważyłeś już wcześniej – a jeśli nie, z pewnością zwrócisz na to uwagę teraz – że podczas przewijania tych filmów czujesz się świetnie, ale gdy w końcu odłożysz telefon, ogarnia cię apatia i przygnębienie. To twój mózg został zaatakowany i pozbawiony cennej substancji, jaką jest dopamina.

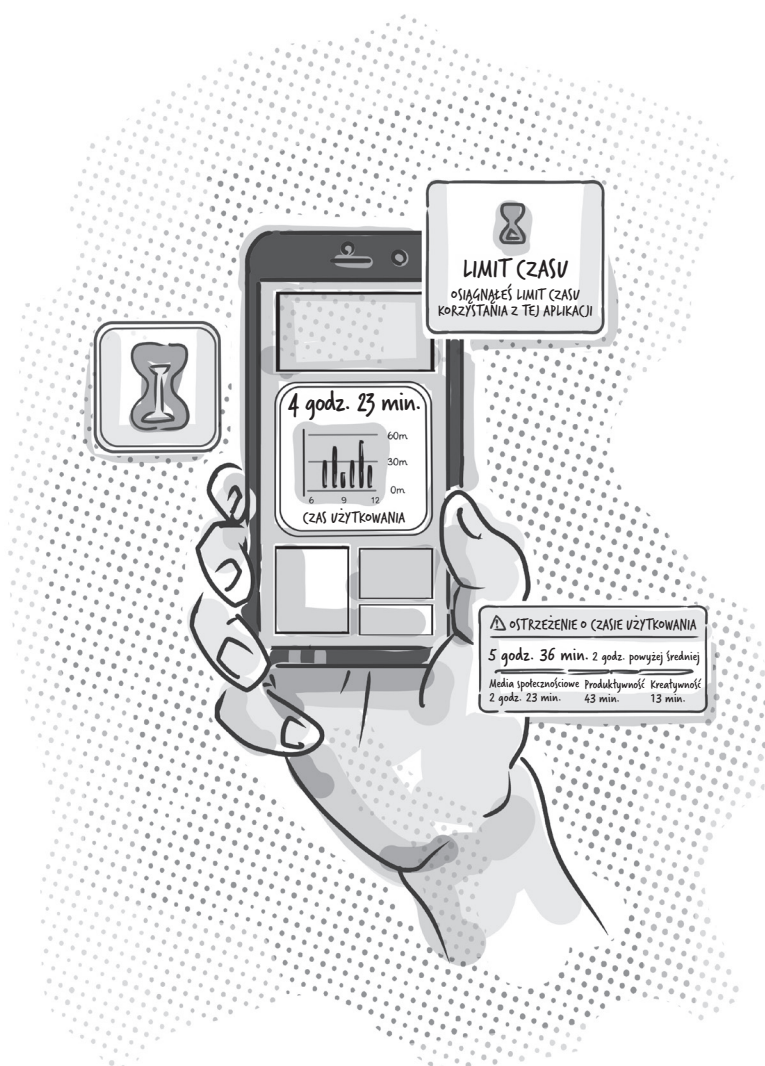
Oprócz krótkich wideoklipów szybkie zastrzyki dopaminy dają także nieustannie napływające powiadomienia, e-maile, wiadomości na chatach, przewijanie wpisów tekstowych i czytanie katastroficznych nagłówek w wiadomościach⁴². Aby uzdrowić twoją relację z telefonem, skupimy się na dwóch ważnych kwestiach. Wdrożenie związanych z nimi zmian będzie miało istotny wpływ na twój codzienny poziom motywacji.

Plan działania

Zacniemy od postu telefonicznego, czyli robienia sobie przerw od posługiwania się telefonem. Być może słyszałeś o poście jako praktyce religijnej, w ramach której wierzący przez dłuższy czas odmawiają sobie jedzenia. Tego rodzaju duchowe rytuały są czymś, co ludzie robili instynktownie już tysiące lat temu. Co ciekawe, współczesna nauka dowodzi korzyści takich praktyk dla zdrowia fizycznego i psy-

chicznego (więcej na ten temat napiszę w rozdziale 13, *Zdrowie jelit*). Tak jak staramy się nie przejadać, powinniśmy unikać przesady w konsumowaniu treści na telefonie. Post telefoniczny przeszczepia opisaną wyżej koncepcję na grunt relacji ze smartfonem. Jako społeczeństwo osiągnęliśmy taki etap, w którym musimy wypracować prostą, codzienną praktykę odmawiania sobie telefonu. Pomoże ci ona zregenerować zasoby dopaminy i zwiększy szanse na umocnienie osobistych relacji międzyludzkich oraz życiową odnowę.

Następny krok polega na skonfigurowaniu telefonu. W tym celu powinieneś wykorzystać różne funkcje, które umożliwiają śledzenie sposobu użytkowania urządzenia i pomagają regularnie robić sobie przerwy w posługiwaniu się nim.



FAZA 1.

POST TELEFONICZNY

Jest to prosta i skuteczna metoda, którą opracowałem na własny użytek, gdy starałem się ukrócić swoje uzależnienie od telefonu. To podejście do zmiany twojego nastawienia do tego gadżetu wybrałem z bardzo konkretnego powodu. Być może zauważyłeś, że jeśli masz telefon pod ręką, wcześniej czy później sięgasz po niego odruchowo, choć bardzo starasz się tego nie robić. Przypuśćmy, że chcesz obejrzeć w telewizji jakiś program, a telefon leży obok ciebie na kanapie. Choćbyś się opierał, gdy tylko poczujesz najbliższy powiew znudzenia, urządzenie samo znajdzie się w twojej ręce. Aby znacząco ograniczyć czas korzystania z telefonu, musisz wyznaczyć sobie pory dnia, w których nie będziesz mieć go w pobliżu.

Pierwszy element postu telefonicznego jest nie lada wyzwaniem i polega na niesięganiu po telefon z samego rana, gdy tylko się przebudzisz. Zdaję sobie sprawę, jakie to trudne. Ale na podstawie doświadczeń wyniesionych z kontaktów z 50 000 osób, które osobiście uczyłem metod pracy nad zdrowiem psychicznym, wiem, że jest to bez wątpienia jedna z najczęstszych i mających największe znaczenie zmian, jakie ludzie wprowadzają.

Podczas procesów regeneracyjnych zachodzących nocą w czasie snu, mózg odbudowuje między innymi zasoby dopaminy. To logiczne, chcemy wszak budzić się z pełnym bakiem dopaminy, aby mieć chęć na rozpoczęcie nowego dnia⁴³ (dalsze wskazówki dotyczące optymalizowania snu głębokiego znajdziesz w części trzeciej, dotyczącej serotoniny – głównej substancji chemicznej biorącej udział w regulowaniu wzorców snu). Po przebudzeniu, gdy dopaminy w mózgu jest pod dostatkiem, sprawy mogą się potoczyć dwojako. Możesz zabrać się za coś, co wymaga wysiłku umysłowego lub fizycznego, a wtedy poziom dopaminy jeszcze wzrośnie. Możesz też jednak sięgnąć po telefon, zanurzyć się w świecie powiadomień, serwisów społecznościowych i wiadomości, wówczas zaś zafundujesz sobie błyskawiczny wzrost stężenia dopaminy i przeciążysz układ dopaminergiczny. Pamiętaj, że substancja ta jest odpowiedzialna za skupienie i zaangażowanie w ciągu całego dnia, powinniśmy więc od początku dbać o to, by wspomniany układ działał właściwie.

FAZA 2.

KONFIGUROWANIE TELEFONU

1. Czas użytkowania

Skonfiguruj widżet czasu użytkowania telefonu tak, aby znajdował się on na ekranie głównym lub na drugim, abyś mógł wygodnie sprawdzać, jak długo posługujesz się urządzeniem każdego dnia. Rysunek na następnej stronie w prosty sposób pokazuje, co można uznać za zdrowe, a co już za niezdrowe korzystanie ze smartfona. Jeśli mieścisz się w godzinie dziennie, to znakomicie. Twój mózg będzie mógł funkcjonować na pełnych obrotach. Dwie godziny dziennie też ci nie zaszkodzą. Trzy godziny stanowią w przybliżeniu graniczną wartość, jakiej mózg jest jeszcze w stanie sprostać. Wszystko powyżej tej granicy – cztery, pięć czy sześć godzin – będzie stanowiło dla mózgu spore obciążenie. Przypominam, że długi czas użytkowania telefonu nie jest niczym niezwykłym. Post telefoniczny pomoże ci go ograniczyć, wyrwie na ciebie wielki wpływ i znacząco poprawi samopoczucie.

2. Powiadomienia

Wyłącz prawie wszystkie powiadomienia. Początkowo może się to wydawać dziwne, lecz bardzo przywykliśmy do poczucia, że powinniśmy być bez przerwy „poszturchiwani”. Powiadomienia powodują szybki wzrost poziomu dopaminy i wzmagają nałogową chęć posługiwania się telefonem. Wyłącz powiadomienia ze wszystkich aplikacji oprócz tych, które umożliwiają kontakt z tobą w sytuacjach awaryjnych. (Wyłącz też plakietki z liczbą powiadomień na ikonach aplikacji). Dzięki temu zyskasz poczucie panowania nad sytuacją: będziesz uruchamiać aplikacje wtedy, kiedy rzeczywiście chcesz się nimi posłużyć, a nie za każdym razem, gdy usłyszysz sygnał powiadomienia.

3. Aplikacje społecznościowe

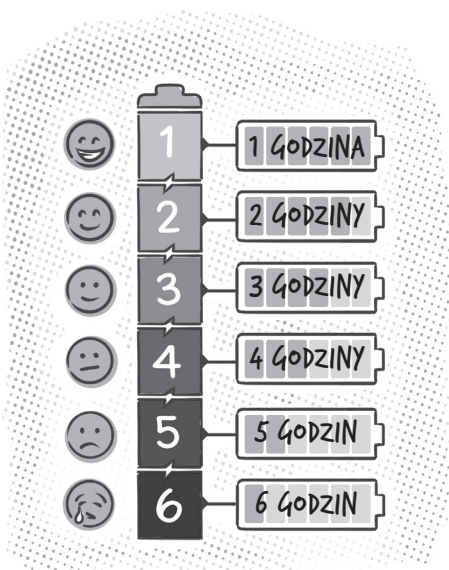
Przenieś ikony wszystkich aplikacji społecznościowych do osobnego foldera na drugim ekranie. Łatwy dostęp do tych ikon zwiększa częstotliwość korzystania z serwisów społecznościowych.

Chwile dla mediów społecznościowych

Prosta zasada dla nałogowych użytkowników mediów społecznościowych

Zdając sobie sprawę z tego, jak potężne mam problemy z zapanowaniem nad nałogiem korzystania z serwisów społecznościowych, opracowałem prostą zasadę, dzięki której wiele się u mnie pod tym względem zmieniło. Nazwałem ją *Social Media Moments* (SMM), czyli „chwile dla mediów społecznościowych”. Określa ona trzy pory w ciągu całego dnia, które zarezerwowałem na korzystanie z mediów społecznościowych bez poczucia winy.

Z podanych wcześniej informacji o dopaminie wiesz już, że gdy korzystamy z mediów społecznościowych za każdym razem, gdy się nudzimy, stopniowo wyczerpujemy możliwości układu dopaminergicznego, to zaś stanowi poważny problem. Mając to na uwadze, możemy wyznaczyć w ciągu dnia tylko trzy pory przeznaczone na scrollowanie, dzięki czemu w przerwach między nimi układ ten zdąży się zregenerować.



Zastanów się, od której aplikacji jesteś uzależniony najmocniej. Znając odpowiedź, wybierz trzy pory dnia. Moje pory to **10.00, 15.00 i 20.00**. Wybrałem je, aby...

1. Uniknąć rozpoczynania poranka od aplikacji społecznościowych, dzięki czemu u progu nowego dnia mam większą motywację do działania.
2. Nie spędzać całej przerwy na lunch z nosem w ekranie.
3. Zrobić trening, zanim zacznę scrollować i odkładać go na potem.
4. Dodatkowa zasada dotycząca ostatniej z wymienionych pór (20.00) polega na tym, że muszę zjeść kolację i po niej posprzątać, zanim pozwolę sobie na skorzystanie z mediów społecznościowych.

Czy masz niski poziom oksytocyny?

Są dwa objawy, które mogą sugerować, że poziom oksytocyny jest u ciebie zbyt niski.

Pierwszym jest poczucie izolacji i osamotnienia¹⁴. Ze zjawiskiem tym miałem do czynienia u siebie w różnych okresach mojego życia, w szczególności zaś uwidoczniło się ono w ciągu kilku ostatnich lat. Jako dwudziestokilkulatek zdałem sobie sprawę z tego, że życie, jakie pragnę wieść, nieco się różni od podejścia moich najbliższych przyjaciół. Gwoli wyjaśnienia, dorastałem w miasteczku niedaleko Londynu i zawsze należałem do paczki przyjaciół, których życie towarzyskie koncentrowało się wokół alkoholu. Przez wiele lat kochałem imprezować, do tego stopnia, że wytworzyłem w sobie poczucie tożsamości osoby, która potrafi „ostro” się zabawić. W miarę pogłębiania wiedzy na temat neuronauki i zdrowia psychicznego doszedłem do wniosku, że chcę innego życia. Spokojniejszego i zdrowszego, dzięki czemu będę bardziej energiczny i skłonny do realizowania najważniejszych dla mnie celów. Gdy moje pragnienia i oczekiwania się zmieniły, uciekłem od Londynu oraz imprezowania, przez co początkowo czułem się wyalienowany. Nie szczędziłem jednak czasu na naprawę tego stanu rzeczy i przeszedłem niesamowitą przemianę dzięki odbudowaniu silnych więzi z rodziną, przyjaciółmi i społecznością. Poprowadzę cię tą samą drogą, sugerując podjęcie kilku bardzo przydatnych wyzwań.

Drugim potencjalnym objawem zbyt niskiego poziomu oksytocyny jest brak pewności i wiary w siebie¹⁵. Ze względu na wszechobecność mediów społecznościowych żyjemy w bardzo szczególnych czasach, a brak pewności siebie dostrzegam u ludzi codziennie i pomagam im z nim walczyć. Może się on objawiać krytycznym, powątpiewającym wewnętrznym głosem, który nie wierzy, że jesteś w stanie osiągnąć swoje cele, bądź negatywną oceną swojego wyglądu i niepewnością w sytuacjach społecznych. Podobnie jak proces, dzięki któremu odbudowałem poczucie miłości i więzi, zbudowanie pewności i wiary w siebie wymagało ciężkiej pracy. Przedstawię ci techniki, którymi możesz się posłużyć, aby osiągnąć to samo. W rozdziale 9 (*Wdzięczność*) oraz 10 (*Osiągnięcia*) będziesz eksperymentować z kilkoma znakomitymi, prostymi podejściami, dzięki którym nabrałem wiary w siebie i zmieniłem styl wewnętrznego dialogu – tobie także się to uda.

CZTERY POWODY niskiego poziomu oksytocyny

Dla uproszczenia podzieliłem główne powody niskiego poziomu oksytocyny na cztery kategorie. Na powody niskiego poziomu dopaminy patrzyliśmy z nieco innej perspektywy. Ludzkość stworzyła wyrafinowane metody „oszukiwania” systemu dopaminergicznego, takie jak media społecznościowe, śmieciowe jedzenie, alkohol itd.¹⁶, które skutkują gwałtownym wzrostem, a potem równie raptownym spadkiem poziomu dopaminy. W przypadku oksytocyny, serotoniny i endorfin nie opracowaliśmy takich metod. Musimy się więc przyrzeć, w jaki sposób nasze typowe zachowania prowadzą do zmniejszenia produkcji tych substancji.

- 1** Pierwszą z czterech przyczyn niskiego poziomu oksytocyny jest brak więzi społecznych¹⁷. Sprawa wydaje się prosta, lecz stanowi sedno problemu. W miarę cyfryzacji społeczeństwa jakość kontaktów osobistych szybko spada. W rozdziale 8 (*Towarzyskość*) przyjrzymy się temu, jak nawiązujesz kontakty z ludźmi.
- 2** Drugą przyczyną jest korzystanie z telefonu w sytuacjach towarzyskich. Ciągłe odwracanie uwagi od rozmówcy, żeby sprawdzić powiadomienia, znacznie pogarsza jakość relacji, jaką moglibyśmy z tą osobą nawiązać. Zdarzyło ci się kiedyś, że opowiadałeś komuś o jakimś zdarzeniu albo o tym, jak ci minął dzień, on jednak był wpatrzony w ekran telefonu, a na koniec zapytał, o czym mówiłeś? To bardzo frustrujące i dołujące, a z czasem osłabia nasze więzi emocjonalne z ludźmi. Stanowi to kolejny ważny argument przemawiający za praktykowaniem wieczornego telefonicznego postu. Dzięki temu nie tylko zregenerujesz zapasy dopaminy, ale będziesz mógł także pełniej komunikować się z innymi ludźmi i uwolnisz więcej oksytocyny¹⁸.
- 3** Trzecia i czwarta przyczyna mają związek z drugim ważnym aspektem oksytocyny, który teraz poznajesz: relacją z samym sobą. Jeśli chodzi o trzeci powód, jest nim szkodliwy wpływ porównywania się do osób oglądanych w internecie, który skutkuje pojawianiem się krytycznych wewnętrznych podszeptów¹⁹. Porównywanie się do innych jest bez wątpienia jednym z największych wyzwań współczesnego świata. Odbiera nam szacunek dla własnych osiągnięć i wdzięczność za życie, jakie mamy. Media społecznościowe mogą być wspaniałe, pomagają nam bowiem w snuciu dalekosiężnych marzeń, musimy jednak być szalenie ostrożni w kwestii oczekiwań, jakie stawiamy swojemu życiu, relacjom, wyglądowi zewnętrznemu, karierze zawodowej i wielu innym rzeczom, oczekiwania te mogą bowiem być rozbuchane w wyniku oglądania starannie wyselekcjonowanych i dopracowanych treści publikowanych w internecie.

Warto pamiętać o poniższym
genialnym równaniu:

SZCZĘŚCIE
to
rzeczywistość
minus
oczekiwania.

Przeczytaj je jeszcze raz –
ze zrozumieniem.

Poczucie szczęścia jest silnie związane z oczekiwaniami. Wyobraź sobie, że zbliżają się twoje urodziny i chcesz, aby był to dzień absolutnie wyjątkowy. Jeśli urodziny nie przebiegną tak, jak sobie wymarzyłeś, będziesz niezadowolony i rozczarowany. Jednakże gdy powściągniesz swoje oczekiwania, może się okazać, że rocznica wypadnie nadszpiewanie fajnie, a w takich przypadkach jesteście najszczęśliwsi. Dzieje się tak, ponieważ rzeczywistość przewyższa to, czego się spodziewamy. W rozdziale dotyczącym wdzięczności przedstawię ci praktyczną metodę zmiany nastawienia do porównywania się z innymi, dzięki której bardziej skoncentrujesz się na własnym życiu oraz na życiu bliskich ci osób.

- 4** Czwartą i ostatnią przyczyną niskiego poziomu oksytocyny jest samokrytycyzm²⁰. We współczesnym, skupionym na wizerunku świecie, warto zwrócić szczególną uwagę na kwestię własnego wyglądu oraz jej wpływ na samoocenę i zdrowie psychiczne²¹. Dla wielu z nas jest to szalenie ważne. Świat, w którym żyjemy, jest wręcz obsesyjnie zaabsorbowany wyglądem. Niezależnie od tego, czy podchodzisz krytycznie do swojego ciała, włosów, twarzy lub dowolnej innej cechy, ten negatywny wewnętrzny dialog jest bardzo szkodliwy dla umysłu i relacji z samym sobą. Metoda DOSE oferuje dwa rozwiązania tego problemu. Pierwszy polega na tym, by nauczyć się kochać siebie takiego, jakim się jest, drugi zaś – by czuć się naprawdę zdrowo we własnym ciele.

Jakie odczucia budzi wysoki poziom oksytocyny

Gdy poziom oksytocyny jest wysoki, czujesz znacznie bliższą więź z ważnymi ludźmi w twoim życiu, a przy tym masz wyższe poczucie własnej wartości i pewności siebie²². Zapoznasz się teraz z pięcioma głównymi działaniami, jakie możesz podjąć w celu zoptymalizowania poziomu oksytocyny, a przy okazji zyskasz sposobność, by spojrzeć na siebie przez pryzmat badań neuronaukowych. Przed tobą życie szczęśliwsze i bogatsze w znaczące więzi.

Na następnej stronie znajdziesz podsumowanie najważniejszych funkcji, praw, odczuć i zachowań mających związek z optymalizacją poziomu oksytocyny.

Oksytocyna – podsumowanie

Funkcja



- relacje
- pewność siebie

Prawa



- wymaga dobrych, osobistych kontaktów międzyludzkich
- wymaga pozytywnego, pełnego wdzięczności dialogu wewnętrznego

Odczucia przy niskim poziomie oksytocyny



- osamotnienie
- brak pewności siebie

Przyczyny niskiego poziomu oksytocyny



- brak kontaktów międzyludzkich
- używanie telefonu w sytuacjach społecznych
- porównywanie się do innych w internecie
- krytyczny dialog wewnętrzny

Odczucia przy wysokim poziomie oksytocyny



- więź z ludźmi
- pewność siebie

Wzmacniacze oksytocyny



- uczynność
- dotyk
- życie towarzyskie
- wdzięczność
- osiągnięcia

Wyjątkowe, neuronaukowe podejście do poprawy jakości życia poprzez regulowanie poziomu czterech ważnych substancji chemicznych: dopaminy, oksytocyny, serotoniny i endorfin (DOSE)



Dopamina odpowiedzialna jest za motywację, oksytocyna – za więzi i uczucie bliskości, serotonina – za nastrój, energię i dobre samopoczucie, endorfiny zaś to najlepsze lekarstwo na stres. To wszystko jest w nas. Tego wszystkiego mamy pod dostatkiem. Trzeba tylko rozwinąć w sobie zdolność do produkowania tych naturalnych lekarstw. Jak to zrobić? Przeczytacie o tym w olśniewającej książce *Zdrowa dawka DOSE* autorstwa neuronaukowca TJ Powera. Tak przystępnego wykładu dawno nie czytałam. Polecam!

EWA WOYDYŁŁO

dr psychologii, terapeutka uzależnień,
publicystka, autorka książek

Twój mózg jest twoim sprzymierzeńcem. Wystarczy, że pomożesz mu uwalniać cztery superważne dla twojego dobrostanu substancje. Ta książka pokazuje, jak robić to z czułością dla siebie. Zamiast wielkich rewolucji – małe kroki, które naprawdę zmieniają codzienność! Polecam!

KATARZYNA MILLER

psycholożka, psychoterapeutka,
felietonistka, autorka książek,
wierszy i piosenek

Zdrowa dawka DOSE to pełna energii opowieść o tym, jak cztery znane neuroprzekaźniki mogą stać się metaforą pracy nad własnym dobrostanem. TJ Power ubiera w język neuronauki proste, codzienne strategie – od higieny snu, przez budowanie relacji, po świadome korzystanie z technologii – tworząc przystępny przewodnik po zmianie nawyków. To nie jest podręcznik akademicki, lecz inspirująca zachęta do zastrzymania się i przemyślenia swojego stylu życia. Czytelnik, który potraktuje naukowe wątki jako metafory, a nie ścisłe opisy mechanizmów biologicznych, znajdzie tu wiele praktycznych podpowiedzi. Lekka forma, osobisty ton i konkretne propozycje działań mogą być dobrym początkiem drogi ku bardziej świadomemu życiu.

prof. WOJCIECH DRAGAN

psycholog, biolog, popularyzator nauki

ISBN 978-83-7579-973-6



9 788375 799736

www.galaktyka.com.pl