



*Tak si do života
přitáhnout radost
- dopamin*



Dopamin, o němž se hodně mluví jako o hormonu odměny, hraje velmi významnou roli v zažívání radosti v dnešní době, protože jsme si náš svět hodně přizpůsobili tak, abychom dopaminu ve stále více životních situacích dávali větší a větší prostor. Mohli bychom si říct, že je to skvělé a že tak vlastně můžeme být stále radostní a spokojení a nic dále neřešit.

Ono to ale není až tak jednoduché. Předně proto, že právě dopamin stává u zrodu různorodých závislostí – a možná si budete muset připustit, že i Vás se některé začínají týkat. Dopamin, jak to tak evoluce moudře zařídila, pomáhal pravěkému člověku přežít. Motivoval ho, aby vstal, vylezl z jeskyně a šel na lov nebo hledat bobule či kořínky, které jemu, případně jeho rodině, zajistí přežití. Odměnou mu byl slastný pocit, když je našel a touha po tomto pocitu ho hnala dál, i když třeba trvalo dlouho, než se dostavil výsledek.

Všechny dopaminové pasti dnešní doby ale přeskakují tu důležitou fázi snažení. Dopaminové touhy a naplnění slasti je velice jednoduché. Patří sem nutková potřeba dát si něco sladkého, touha dát si kávu, touha dát si na uvolnění večer skleničku vína, touha po cigaretě, ale i touha už už rychle přijít ze školy domů a sednout k počítači nebo herní konzoli a dohrát další level oblíbené hry.

Podobná je touha podívat se na notifikace sociálních sítí, kolik tam mám upozornění – a úplně stejná je touha, která nutí lidi házet všechny své peníze do útrob herních automatů, sázet a prohrát všechno v casinu. Tatáž touha motivuje (zpravidla) muže ke sledování porna – někdy do té míry, že jim znemožňuje normální vztahy, neboť na čistě dopaminovém principu žádný vztah nefunguje.

Dopaminová cesta je snadná cesta a uspokojení z ní plynoucí není dlouhodobé, natož trvalé. Nutí nás tedy neustále opakovat určité chování a logicky zvyšovat dávky slasti. K závislosti na čemkoliv je pakuž jen malinký krůček – na telefonu, na tabletu, na cukru v různých podobách (čokoládě, sladkých limonádách, tyčinkách), junk foodu všech možných stylů, na cigaretách, kávě, povzbuzujících nápojích i samozřejmě alkoholu. Proto je velmi žádoucí kontrolovat si přístup k těmto jednoduchým cestám, a to ještě z dalšího důvodu: jelikož nás uspokojí, tak nám brání v tom dělat cokoli jiného smysluplného, co by nám radost možná přineslo také, ale jinou a trvalejšího rázu.

Dopaminové zdroje jistě mají své opodstatnění, ale měli bychom zvážit, zda si od nich občas nedělat cílené pauzy. Takový model vymysleli poprvé v Silicon Valley v USA, když zjistili, že většina významných mozků, v důsledku přesycení dopaminem ze všech technologií, které používali, trpí vyhořením a neschopností prožívání skutečného života.

Model nazvali „Dopaminový detox“ a dnes je to něco, co se s oblibou dělá všude po světě. Chcete-li si vyzkoušet jeho účinky na zlepšení Vaší pozornosti, zvýšení motivace k „velkým“ věcem – něčemu, co vyžaduje cílené dlouhodobé úsilí, i na schopnost radovat se z maličkostí a běžný život si více užívat, vyberte si svůj největší dopaminový zdroj – každý ho máme jinde (smartphone, tablet, káva, cigarety, sladkosti) a alespoň na tři dny se ho vzdejte. My k tomu doma občas přistupujeme a motivujeme děti, aby si dávaly výzvy, jak dlouho to vydrží. Průběh takového období Vám hodně napoví, jak na tom jste a budete překvapeni, jak blahodárný vliv na Vaše běžné prožívání to bude mít.