

# Dopaminnedtrapning

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Dopamin er det stof, der får os til at begære eller ønske os ting, og det er det (brændende) ønske eller begær, der giver os motivationen til at stå op om morgenen og få ting gjort.

Et af de mest kendte forsøg er et forsøg på rotter, hvor forskerne satte elektroder til rottens hjerner. Hver gang rotten trykkede på en kontakt, udløste elektroderne dopamin i forsøgsrottens hjerner.

Det resulterede i, at rotterne uafbrudt trykkede på kontakten for at få belønningen i form af dopaminen.

Rotterne blev så afhængige, at de fortsatte med at udløse dopaminbelønningen, indtil de faldt om. Modsat, når forskerne blokerede al dopaminen til hjernen, mistede rotterne motivationen og livsmodet. De blev bare liggende og hverken drak eller spiste.

Vi ser det som en helt almindelig ting i vores dagligdag og tænker ikke meget over det. Det er derfor de fleste af os konstant tjekker vores telefon, vi forventer at se en sms, en nyhed, eller en anden notifikation, og vi ved, at vi før eller senere vil modtage en. **MEN**, din hjerne kan blive vant til at have høje niveauer af dopaminværdier, og det bliver dit nye normale niveau.

Hvis du er så uheldig at du udvikler en dopamintolerance, kan det blive et stort problem, fordi ting, der ikke giver dig så stort et dopamin-kick, holder op med at interessere dig. Og det bliver sværere for

dig at finde motivationen til at få noget gjort, der føles kedeligt og ikke nær så sjovt, fordi de ting, ikke udløser så meget dopamin sammenlignet med noget, der udløser et højt niveau.

## ØVELSE

Det, du skal gøre, er at finde en dag, (Sæt den i kalenderen nu) hvor du fjerner alle højt stimulerende aktiviteter. Du skal stoppe med at oversvømme din hjerne med høje doser af dopamin. På den måde får dine dopaminreceptorer ro og tid til at komme sig. Denne dag, går ud på at kede sig.

### Ting du ikke må:

Du må ikke bruge internettet, (computer eller mobil). Du må ikke lytte til musik, onanere eller spise junkfood osv. I bund og grund skal du fjerne alle eksterne kilder til nydelse, denne første dag. Du skal tage kedsomheden til dig. Og tro på mig, når jeg siger, at du vil komme til at kede dig helt vildt.

### Ting du gerne må denne dag:

Gå ture, meditere, reflektere over dit liv, skrive dagbog (på papir).

*Det her virker måske lidt ekstremt, men hvis du ønsker resultater her og nu, er du også nødt til at handle.*

*Jeg laver f.eks. en liste med "kedelige" opgaver. Når jeg har fuldført opgaven, belønner jeg mig selv med en høj-dopamin-aktivitet. For mit vedkommende gerne YouTube. Nøgleordet her er, at belønningen skal komme, EFTER jeg har lavet de trælse opgaver, og også i slutningen af dagen. For hvis jeg laver de sjove ting først, har jeg ikke lyst til at lave de "kedelige opgaver". Jeg er simpelthen ikke motiveret nok. Jeg starter altid med de svære ting (Se bogen: Slug Frøen), og først bagefter tillader jeg mig selv at lave de sjove opgaver.*

### Mine regler for mig selv er følgende:

*Eks.: Når jeg har fuldført 1 time lav-dopaminopgaver, er min belønning 15 min. høj-dopaminaktivitet. 2 timer lav-dopaminopgaver giver 30 min. høj-dopaminaktivitet, så først må udføres i slutningen af dagen.*

