

«Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням»

Автор: Анна Лембке

Перекладач: Наталія Яцюк

Оригінальна назва: Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence

Рік видання: 2021

Кількість сторінок: 208 (м'яка обкладинка)

ISBN: 978-617-7965-78-6 (м'яка обкладинка), 978-617-7965-79-3 (електронне видання),

978-617-7965-80-9 (аудіокнига)

Розміри: 145x215 мм (м'яка обкладинка)



Формати:

м'яка обкладинка,
аудіокнига,
електронна книга

Про книжку:

У сучасному, перенасиченому розвагами, світі людство тікає в задоволення. Нам постійно потрібно дедалі більше приємних відчуттів, аби підтримувати нормальну життєздатність. Однак потім це переходить усі межі, і ми лишаємося наодинці з тим, від чого, власне, і тікаємо, — з невимовним усюдисущим болем, без якого, на жаль, існування неможливе. То як бути — відмовити собі у фейсбуці, іграх, каві?

Анна Лембке розповідає, як підтримувати баланс між болем і задоволенням, тобто органічно тримати дофамін на належному рівні. Її книжка пояснює природу залежності від різноманітних атрибутів повсякденності, а також те, як вийти з болісного стану, коли залежність уже не дозволяє людині адекватно займатися повсякденними справами. Аналізуючи особисті історії багатьох людей, які опинилися в пастці своїх дофамінових рецепторів, авторка дає надію на повноцінне життя без згубних звичок, що витрачають наш час і сили.



Про автора:

Анна Лембке — американська психіатрка, спеціалістка з опіоїдної епідемії у США, працює в клініці з дослідження залежності при Стенфордському університеті. У 2020 році знялася в документалці від Netflix *The Social Dilemma* про небезпеку соціальних мереж.

Відгуки

Подорож у пошуку задоволень і залежностей, що розплющує нам очі... Читачі, які прагнуть рівноваги, обов'язково повернуться до інформативних та захоплюючих указівок Лембке.

Огляд видавця *Publishers Weekly*

Теми, які порушуються:

- Як діє залежність і як розірвати коло «залежність – насолода – залежність»
- Різноманітні види залежностей: від скролінгу стрічки в соціальних мережах до читання еротичних романів
- Як психічні хвороби змушують нас вдаватися до залежностей
- Як знайти межу між болем і задоволенням
- Чи безпечно позбавлятися залежності без терапії

#психологія, залежність, суспільство