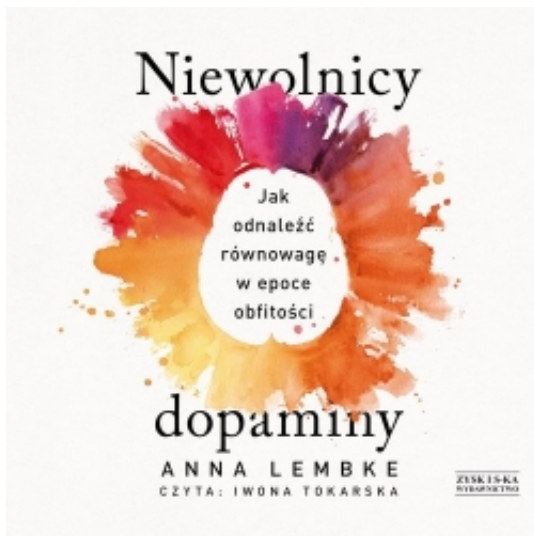


Link do produktu: <https://dobry-audiobook.pl/niewolnicy-dopaminy-jak-odnalezc-rownowage-w-epoce-obfitosci-p-3069.html>



Niewolnicy dopaminy Jak odnaleźć równowagę w epoce obfitości

Cena	35,99 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788382029406
Autor	Lembke Anna
Lektor	Iwona Tokarska
Wydawnictwo	StoryBox.pl
Czas nagrania	6 godz. 47 min.
Nośnik	CD
Format	mp3

Opis produktu

Wszyscy znamy to uczucie, gdy bardzo pragniemy kolejnego kawałka czekolady albo tego, aby dobra książka, film lub gra wideo trwały wiecznie. Pojawienie się tego pragnienia to moment, gdy szala przyjemności przechyla się w stronę bólu.

Ta książka jest o tym, jak znaleźć delikatną równowagę między przyjemnością a bólem i dlaczego teraz to jest szczególnie ważne. Żyjemy w czasach bezprecedensowego dostępu do bodźców zapewniających poczucie zadowolenia. Substancje uzależniające, jedzenie, informacje, hazard, zakupy, gry, wiadomości, seksting, Facebook, Instagram, YouTube, Tweeter... Te bodźce są różne, liczne i mają ogromną moc, a smartfon działa jak kroplówka, która dwadzieścia cztery godziny na dobę dostarcza nam cyfrową dopaminę.

Psychiatra Anna Lembke w przystępny sposób opisuje, jak działa neurobiologiczny mechanizm nagrody, oraz wyjaśnia, dlaczego nieustanne dążenie do przyjemności prowadzi do bólu. A przede wszystkim pokazuje w oparciu o prawdziwe, nieraz szokujące historie jej pacjentów, co możemy zrobić, by ograniczyć nadmierną konsumpcję i utrzymać w ryzach niepokohamowane dążenie do przyjemności.