

Testa en dopaminfasta

Terapeuten, coachen och föreläsaren **Patrik Wincent** – känd från teveprogrammet *Lyxfällan* – har nyligen kommit ut med boken *Dopaminfasta*, där han vill lära oss att kunna styra hjärnans belöningssystem för att få bättre fokus, närvaro och tålamod.

Han börjar med att förklara hjärnans signalsubstans dopamin och hur det fungerar i vårt belöningssystem. Att det finns där för att vi ska känna något positivt när vi äter, utforskar något nytt, samlar mat och har sex. Att det alltid har funnits där i vår hjärna, i vårt överlevnadssystem, så att vi ska vilja återkomma till det där positiva. Vi ska vilja få våra dopaminkickar för att vi just ska överleva, både som individ men även som art.

Men tyvärr går dopaminet i vårt belöningssystem även igång ännu mer när vi dricker alkohol och tar droger och därför fastnar många i ett beroende av dessa substanser. Men det är inte detta som boken *Dopaminfasta* handlar om primärt, för som Patrik Wincent skriver, om man har problem med detta är det bästa att söka hjälp inom vården.

Nej, det författaren tar fasta på här är hur vi lätt kan fastna i ett överanvändande av våra datorer, våra mobiltelefoner och våra paddor. För det är likadant där – varje gång du hör ett pling i din telefon som visar att du fått ett sms, eller när du öppnar sociala medier för att kolla hur många likes du fått för ditt senaste inlägg på Facebook – ja även då får du en liten belöning i form av en dopamindusch i din hjärna. Och allt detta skapar en obalans i vårt belöningssystem.

Patrik Wincent skriver att han är medveten om allt det som är bra och som vi kan göra i våra mobiler nu för tiden, och han vill absolut inte att vi ska sluta använda dem. Men att då och då minska ner på intensiteten eller att ibland ha en eller

några dagars fasta är något som kan få hjärnan att återfå balansen.

Boken har många konkreta förslag på hur man kan lägga upp en sådan dopaminfasta, och jag valde att testa en sådan under 24 timmar. Mest som ett experiment, men även för att jag ibland har märkt att jag har en tendens att fastna i ett meningslöst scrollande på "fejjan" eller på "insta". Speciellt vid tillfällena då jag upplever att jag har lite tråkigt. Men som Wincent så klokt skriver, så är att ha tråkigt en del av livet, något man får acceptera att ha ibland. Att tillåta sig att ha tråkigt kan ibland öppna för att göra en förändring i livet.

Förutom att lägga undan min mobiltelefon så valde jag personligen även bort kaffe och att inte titta på tv under min dygnslånga dopaminfasta. Naturligtvis ska man även välja bort alkohol eller droger under en sådan fasta, men jag har varit nykter och drogfri under snart tjugo år, så det var inget jag behövde tänka på.

Vad blev då resultatet? Jo, det allra viktigaste var kanske att jag blev väldigt medveten om hur ofta jag fick instinkten att sträcka mig efter mobiltelefonen, eller sätta på teven eller radion. Och att det oftast var när jag kände att jag hade lite tråkigt. Jag upptäckte också att jag blev väldigt trött på eftermiddagen och var tvungen att lägga mig att vila en stund. Jag hade ju inga dopaminkickar att ta till för att pigga upp mig.

Men jag upptäckte också hur skönt det var att inte fastna i att glo i mobilen, att jag fick en hel del saker gjort och att jag kände mig lugnare. Jag slapp den där stressen att ständigt vara uppkopplad, att ständigt vara åtkomlig. Så för mig var det ett lyckat experiment, som jag antagligen kommer att fortsätta med då och då även i framtiden.

Kanske du också ska prova? Börja med att läsa boken och se om

du kanske får samma inspiration som jag fick.

Peter Roth

Dopaminfasta

Patrik Wincent

Bonnier Fakta