

ŚWIADOMY DOBROSTAN

Zeszyt edukacyjny

DOPAMINA NA ŻĄDANIE:
DLACZEGO TAK ŁATWO
WYBIERAMY ŁATWE NAGRODY?



ŚWIADOMY DOBROSTAN

Zeszyt edukacyjny

Dopamina na żądanie: Dlaczego tak łatwo wybieramy szybkie nagrody?

Material edukacyjny Fundacji Healing Touch

Niniejsza publikacja została opracowana w ramach działalności statutowej Fundacji Healing Touch.

Material ma charakter wyłącznie edukacyjny i profilaktyczny. Jego celem jest rozwijanie świadomości zdrowotnej, zachęcanie do refleksji nad stylem życia oraz popularyzowanie wiedzy dotyczącej dobrostanu człowieka. Publikacja nie stanowi porady medycznej, psychologicznej ani psychoterapeutycznej. Nie służy diagnozowaniu ani leczeniu chorób i nie zastępuje konsultacji z lekarzem lub innym wykwalifikowanym specjalistą ochrony zdrowia.

W tym zeszycie znajdziesz:

1. Dlaczego powstał ten material?
2. Czym jest dopamina?
3. Jak działa układ nagrody?
4. Dlaczego szybkie nagrody tak silnie przyciągają?
5. Mit czy fakt?
6. Test samoobserwacji.
7. Mapa moich szybkich nagród.
8. 7-dniowe wyzwanie dla mózgu.
9. Co wspiera zdrowy układ nagrody?
10. Podsumowanie.

Dlaczego powstał ten materiał?

Telefon jest zawsze pod ręką..... Media społecznościowe kuszą kolejnym filmem....Kawa pomaga się obudzić.....Zakupy internetowe poprawiają humor.... Wieczorem pojawia się ochota na serial, alkohol lub kolejną godzinę spędzoną przed ekranem.

Większość z nas doświadcza takich sytuacji każdego dnia.

Nie oznacza to, że robimy coś złego. Warto jednak zrozumieć, dlaczego nasz mózg tak chętnie wybiera natychmiastową przyjemność.

Ten zeszyt nie ocenia. Nie nakazuje zmian.

Zaprasza do lepszego poznania własnego mózgu i własnych nawyków.

Czy wiesz, że...?

Przeciętny człowiek sprawdza telefon dziesiątki lub nawet setki razy dziennie. Wiele z tych sięgnięć odbywa się automatycznie – bez konkretnego celu. To pokazuje, jak szybko mózg uczy się powtarzalnych zachowań.

Czym jest dopamina?

Dopamina to neuroprzekaźnik – substancja, dzięki której komórki nerwowe przekazują sobie informacje. Często nazywana jest „hormonem szczęścia”, jednak jest to duże uproszczenie. Jej głównym zadaniem jest motywowanie nas do działania.

To właśnie dzięki dopaminie:

- podejmujemy wyzwania,
- uczymy się nowych rzeczy,
- odczuwamy ciekawość,
- realizujemy cele,
- chcemy powtarzać zachowania, które mózg uznał za korzystne.



Można powiedzieć, że dopamina jest wewnętrznym systemem motywacji.

Czy wiesz, że...?

Mózg często uwalnia więcej dopaminy **w oczekiwaniu na nagrodę** niż w chwili jej otrzymania. Dlatego planowanie wakacji, oczekiwanie na przesyłkę czy sprawdzanie nowych powiadomień może być równie ekscytujące jak sama nagroda.

Jak działa układ nagrody?

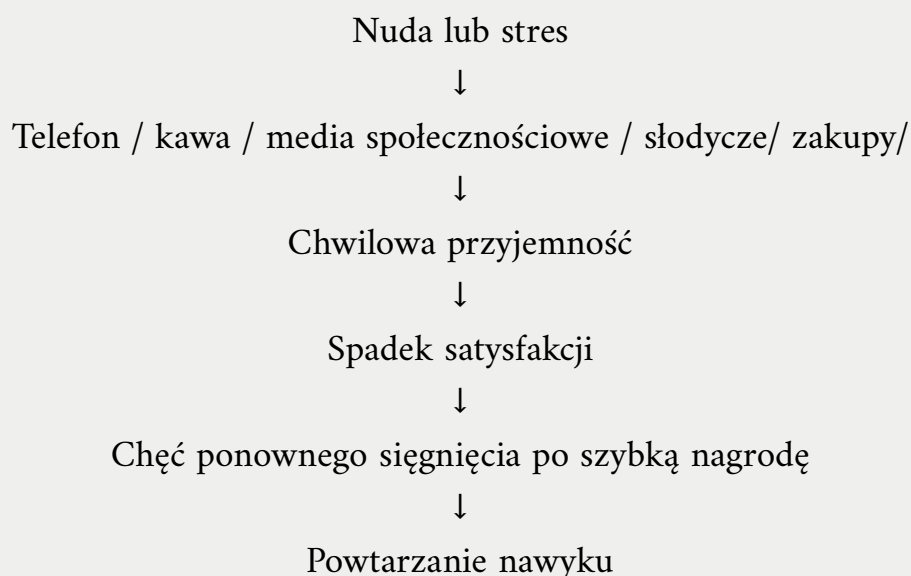
Za każdym razem, gdy robimy coś, co pomaga przetrwać lub sprawia przyjemność, mózg zapamiętuje to doświadczenie. Mówi:

„To było dla mnie korzystne. Warto będzie to powtórzyć.”

Dzięki temu uczymy się nowych zachowań.

Problem pojawia się wtedy, gdy mózg zaczyna otrzymywać bardzo dużo szybkich nagród wymagających niewielkiego wysiłku.

Schemat edukacyjny



Dlaczego szybkie nagrody są tak kuszące?

Współczesny świat oferuje nagrody niemal natychmiast....Jedno kliknięcie....Jedno przesunięcie ekranu....Jedna kawa....Jedno powiadomienie....Jedna promocja.

Mózg lubi rozwiązania, które dają szybki efekt.

Im częściej korzystamy z takich bodźców, tym łatwiej stają się one codziennym nawykiem.

MIT czy FAKT?

MIT : Dopamina jest zła i prowadzi do uzależnienia.

FAKT : Dopamina jest niezbędna do życia. Bez niej trudno byłoby się uczyć, pracować, rozwijać zainteresowania czy budować relacje. Problemem nie jest dopamina, lecz częste poszukiwanie wyłącznie natychmiastowych nagród.

Czy wiesz, że...?

Przewijanie mediów społecznościowych działa podobnie jak otwieranie „tajemniczego pudełka”. Nigdy nie wiadomo, co pojawi się za chwilę. Ta nieprzewidywalność sprawia, że trudno przerwać przeglądanie.

Dzień z dopaminą

budzik ➡ telefon ➡ powiadomienia ➡ kawa ➡ praca ➡ media
społecznościowe ➡ zakupy ➡ serial ➡ telefon ➡ sen

Ile razy dziś Twój mózg otrzymał szybką nagrodę?

ćwiczenie 1

Zatrzymaj się na chwilę

Po które z poniższych rzeczy sięgasz automatycznie?

- ☐ telefon
- ☐ kawa
- ☐ media społecznościowe
- ☐ słodyczne
- ☐ papieros
- ☐ zakupy internetowe
- ☐ gry
- ☐ inne

Dlaczego właśnie po to sięgam?

.....

Jak się czuję przed?

.....

Jak się czuję po?

.....

ćwiczenie 2

Mapa moich szybkich nagród

Przypomnij sobie swój typowy dzień.

Rano

Przed południem

Po południu

Wieczorem

Przy każdej sytuacji zapisz, co najczęściej uruchamia potrzebę sięgnięcia po szybką nagrodę.

Test samoobserwacji

Odpowiedz „Tak” lub „Nie”.

- ☐ Często sprawdzam telefon bez konkretnego powodu.
- ☐ Trudno mi wytrzymać kilka minut bez zaglądania na ekran.
- ☐ Kawa pomaga mi funkcjonować każdego dnia.
- ☐ Gdy się nudzę, automatycznie sięgam po telefon.
- ☐ Wieczorem trudno mi zakończyć korzystanie z Internetu.
- ☐ Często odkładam ważne zadania na później.
- ☐ Lubię natychmiastowe efekty bardziej niż działania wymagające cierpliwości.

Interpretacja

Im więcej odpowiedzi „Tak”, tym bardziej warto przyjrzeć się swoim codziennym nawykom i zastanowić się, które z nich wspierają Twój dobrostan, a które działają automatycznie.

Czy wiesz, że...?

Mózg uczy się przez całe życie. Każdy nowy, zdrowy nawyk wzmacnia połączenia nerwowe odpowiedzialne za podejmowanie świadomych decyzji.

7-dniowe wyzwanie Fundacji

Przez tydzień obserwuj swoje zachowania.

Każdego dnia zaznacz:

- ☐ 30 minut bez telefonu.
- ☐ 20 minut ruchu.
- ☐ 10 minut czytania.
- ☐ 5 minut świadomego oddechu.
- ☐ Sen trwający co najmniej 7 godzin.

Na końcu tygodnia odpowiedz:

Co było najłatwiejsze?

.....

Co okazało się największym wyzwaniem?

.....

Co wspiera zdrowy układ nagrody?

Choć każdy organizm jest inny, wiele badań wskazuje, że prawidłowemu funkcjonowaniu mózgu sprzyjają:

- regularny sen,
- aktywność fizyczna,
- kontakt z naturą,
- rozwijanie zainteresowań,
- spotkania z bliskimi,
- zbilansowane odżywianie,

- odpoczynek od ekranów,
- nauka nowych umiejętności,
- praktykowanie uważności.

To właśnie takie działania pomagają budować dobrostan i długotrwałą satysfakcję.

MIT czy FAKT ?

MIT: Silna wola wystarczy.

FAKT: Nawyki powstają dzięki wielokrotnemu powtarzaniu zachowań. Zmiana wymaga czasu, cierpliwości i stworzenia warunków, które ułatwiają podejmowanie nowych decyzji.

Podsumowanie

Dopamina nie jest naszym przeciwnikiem. To naturalny element pracy mózgu, który pomaga nam uczyć się, rozwijać i osiągać cele. Warto jednak pamiętać, że współczesny świat dostarcza wielu szybkich nagród, które mogą łatwo stać się codziennym nawykiem.

Świadoma obserwacja własnych zachowań jest pierwszym krokiem do lepszego rozumienia siebie. Nie chodzi o całkowitą rezygnację z przyjemności. Chodzi o to, aby odzyskać możliwość świadomego wyboru. Każda zmiana zaczyna się od jednego pytania: **„Czy to ja podejmuję decyzję, czy robi to mój nawyk?”**

Fundacja Healing Touch zachęca do rozwijania świadomości zdrowotnej, troski o siebie oraz budowania codziennych nawyków wspierających dobrostan.

To właśnie od świadomości zaczyna się dobrostan.

„Jeżeli zauważasz, że korzystanie z telefonu, substancji lub określonych zachowań powoduje cierpienie, utratę kontroli albo trudności w codziennym funkcjonowaniu, warto skonsultować się ze specjalistą.”

Materiał został opracowany na podstawie wiedzy z zakresu neurobiologii, psychologii poznawczej oraz badań nad mechanizmami nagrody, motywacji i powstawania nawyków.

1. Schultz, W. (2016). Dopamine reward prediction error coding. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 18(1), 23–32.
2. Berridge, K. C., Robinson, T. E. (2016). Liking, Wanting, and the Incentive-Sensitization Theory of Addiction. *American Psychologist*, 71(8), 670–679.
3. Wood, W., Rünger, D. (2016). Psychology of Habit. *Annual Review of Psychology*, 67, 289–314.
4. Volkow, N. D., Koob, G. F., McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction. *New England Journal of Medicine*, 374, 363–371.

Autor opracowania: Marzena Lipińska

Wydawca: Fundacja Healing Touch

Fundacja Healing Touch prowadzi działalność edukacyjną, popularyzatorską i wydawniczą w zakresie zdrowia, dobrostanu oraz profilaktyki. Tworzymy materiały edukacyjne, publikacje i projekty wspierające rozwój świadomości zdrowotnej oraz odpowiedzialne podejście do jakości życia.

Wydanie I

©2026 Fundacja Healing Touch

Wszelkie prawa zastrzeżone.