

Steffen Hartje:

## Dopaminfaste

Hvis du oplever en kollega, der fortæller dig, at han på en bestemt dag hverken vil kunne deltage i møder eller sociale aktiviteter og heller ikke vil besvare telefonen, mails, sms m.v.,

kan det være, at han er gået på en dopaminfaste. En faste, hvis formål er, at nedsætte produktionen af dopamin i hjernen, så meget som muligt.

En af det stærkt voksende antal personer, der er gået på dopamin faste i USA og England er James Sinke, der i en artikel til Worklife<sup>1</sup>, fortæller han, at når han starter sin faste, afskærer han sig fra så mange stimuli som muligt. Han holder op med at spise, og drikker i stedet kun vand. Han ignorerer sin telefon, og bruger ikke den bærbare computer og alle andre tekniske enheder. Desuden forsøger han at undgå at interagere med andre mennesker så meget som muligt - Ingen samtaler og helst heller ingen øjenkontakt.

Sinka tror på, at man gennem en dopaminfaste kan nedbryde afhængigheden til alle de påvirkninger, der kendetegner den hyperstimulerende verden, vi lever i. Det er hans håb, at han igen kan finde glæde i de enkle men mere meningsfulde sider af livet. Genfinde glæden ved naturoplevelser, prioritere at indgå i dybe samtaler, udvikle en større tålmodighed i forhold til andre, forsøge at få en bedre søvn, bruge mere tid sammen med familie og venner. Det er således meget væsentlige ting i livet, som han håber fasten kan hjælpe, ham med.

### Hvad er dopamin?

Dopamin er en neurotransmitter - en kemisk budbringer, der produceres i hjernen, hvor den sendes rundt og overfører signaler fra dybtliggende centre i hjernen til andre dele af den. Dopamin har betydning for funktioner som motorisk styring, hukommelse, ophidselse og er en del af hjernens belønningssystem. Når dopamin frigives kan man opleve en intens lykkefølelse eksempelvis på baggrund af, at have udrettet noget, som man er stolt af, eller gennem fysisk udfoldelse. At spise lækker mad og dyrke sex kan også frigive dopamin, der foruden lykkefølelsen også kan have den effekt, at den giver os lyst til at gentage disse handlinger.

For lidt dopamin i hjernen kan modsat resultere i alvorlige lidelser som eks. Parkinson sygdom, der involverer symptomer på muskelstivhed, rysten og ændringer i tale og gang.

### Hvorfor undgå dopamin?

---

<sup>1</sup> BBC worklife 16/9 2019 website

Dopamin har således en vigtig funktion i hjernen så, hvordan kan nogen få den ide, at det vil være godt at gennemføre en faste, der har til formål at reducere dopaminproduktionen?

Årsagen hertil er baseret på en viden om, at dopamin også kan være årsagen til, at det kan være svært at slippe af med en usund og uhensigtsmæssigt adfærd. Den kan bidrage til at skabe afhængighed. Det kan f.eks. dreje sig om afhængighed af stoffer som eks. ecstasy og amfetamin og kokain, der alle udløser en stor dopaminproduktion, men det kan også dreje sig om afhængighed af brugen af de sociale medier, afhængigheden af sin mobiltelefon, afhængigheden at spise for meget mad, afhængigheden af alkohol, afhængigheden af hele tiden at skulle tjekke sine mails m.m. Det er denne uhensigtsmæssige adfærd som tilhængerne af dopamin faste forsøger at imødegå ved at reducere dopamin produktionen i hjernen.

Midlet til at reducere dopamin produktionen er, at undgå alt, hvad der kan stimulere den. Det konkrete indhold i fasten kan derfor være forskellig fra person til person, men fælles for alle er, at man forsøger at leve afsondret fra andre og fra alle medier. Ingen brug af mobilen, computeren, tv, læsning af bøger og aviser, ingen samtaler eller samvær med andre, ingen alkohol, ingen sex, ingen form for arbejde. Som i James Sinkas tilfælde kan man også samtidig vælge samtidig at faste i traditionel forstand og kun indtage vand, eller man kan vælge at spise fødevarer, der har en dæmpende effekt på dopamin produktionen. Efter sigende er det videnskabeligt bevist, at eks. visse typer af bønner har en bremsende effekt på dopamin produktionen.

### **Hvor lang tid varer fasten?**

Det varierer meget fra person til person, fordi behovene for fasten er forskellige. Du kan starte med at tage en mini faste, hvor du tager en dag eller to ud af kalenderen pr. kvartal. Hvis det ikke er en mulighed for dig, kan du i stedet planlægge specifikke pauser, der giver dig mulighed for at få absolut ro fra ydre påvirkning.

Efter sigende kan det i starten være ret svært at undvære dagligdagens stimuli. At gå fra at leve i et liv med mange påvirkninger, til pludselig at måtte undvære hovedparten af dem, kan være en stor udfordring. I starten kan fasten opleves som værende vandvittigt kedeligt, og den kræver derfor en tilvænning. Derfor vil det være en fordel at starte med en kort faste.

### **Hvilke positive effekter har fasten?**

Tilhængerne af fasten hævder at:

1. Det kan hjælpe dig med at fjerne stress.

Hvis du har et hektisk arbejdsliv og har svært ved at finde ro i fritiden, men den fare for stress en sådan livsstil medfører, kan en dopamin faste hjælpe dig

med at finde en bedre balance i dit liv. Fasten kan mindske den adfærd, der forårsager stress og begrænse uhensigtsmæssig adfærd, der skyldes dårlige vaner, fordi dopaminen er med til at give dig lyst til at gentage den adfærd, du gerne vil undgå.

2. Den kan hjælpe dig med at genstarte og skabe en bedre balance i hjernen

En reduktion af dopamin produktionen vil være sund for din hjerne. En undersøgelse, hvor universitetsstuderende tog en pause fra Facebook som de normalt brugte cirka to timer om dagen, viste, at de spiste mindre, foretog færre impulskøb, var mere effektive, og følte sig i bedre humør end før.<sup>2</sup>

3. Den kan sætte livet i perspektiv.

Det at trække sig tilbage fra det daglige tummerum i en kort periode, kan sætte ens liv i perspektiv, og gøre det lettere at prioritere det væsentligste fra det mere uvæsentlige. Når du er på dopaminfaste, skaber du plads til en langsommere livsstil og begrænser følelsen af, at du skal være on-line hele tiden.

4. Den kan øge hukommelsen.

Undersøgelser har vist at en stille meditatív tilbagetrækning fra en stresset dagligdag kan styrke hukommelsen.

### **Kritikken af dopaminfaste**

Der er naturligvis forskere, der stiller sig kritisk i forhold til dopaminfasten. Nogle af dem mener ikke, at det er fornuftigt at reducere mængden af dopamin i hjernen, fordi vi behøver den for at kunne fungere. Spørgsmålet er om det ikke er muligt at begrænse produktionen, uden at den daler til et niveau, der kan være skadeligt?

Der er også blandt forskerne uenighed om, hvor meget man kan reducere dopamin produktionen, ved at trække sig væk fra dagligdagen stimuli. Hvis man eksempelvis afholder sig fra bestemte stimuli, kan det medføre, at vi kommer til at tænke på det, vi forsøger at undgå, og får lyst til det. I dette tilfælde vil dopaminproduktionen ikke blive reduceret men aktiveret, fordi bare det at få lyst til noget, man gerne vil have, eller gerne vil gøre, kan udløse dopamin i hjernen.

Der er heller ingen videnskabelig beviser for, at dopamin faste kan "nulstille" hjernen eller skabe en bedre balance i den, men selv om, der blandt forskerne er uenighed om, hvilken betydning en nedsat dopamin produktion kan have, for den måde hjernen fungerer på, er der enighed om, at målet for

dopaminfasten er vigtigt. Det er sundt for hjernen og resten af kroppen i en kortere periode at undgå alle de stimuli, som vi udsættes for hver eneste dag gennem brugen af de digitale medier og fra kravet om, at vi skal være kommunikationsparate 24/7.

Det er derfor anbefalesværdigt at skabe rum i ens liv til, at vi kan foretage en stille meditativ tilbagetrækning fra en stresset dagligdag uden at blive forstyrret, på samme måde som vi har behov for at være fysiske aktive efter en stillesiddende arbejdsdag.

Måske Kan rådgivning om dopaminfaste blive et aftenskole- eller foreningstilbud?

**Steffen Hartje er sekretariatsleder i Fritid&Samfund.**