



- ▣ Συγγραφέας:
Αννα Λέμπκε
- ▣ Μετάφραση:
Πέτρος Γεωργίου
- ▣ Εκδόσεις:
Πατάκη, σελ. 320

Ισορροπία

Το βιβλίο «Η γενιά της ντοπαμίνης» μιλά για την ευχαρίστηση αλλά και για τον πόνο. Κυρίως, μιλά για το πώς βρίσκουμε τη λεπτή ισορροπία ανάμεσα σε αυτά τα δύο και γιατί σήμερα χρειαζόμαστε περισσότερο από ποτέ αυτή την ισορροπία.

Ζούμε σε μια εποχή πρωτοφανούς πρόσβασης σε ερεθίσματα που προκαλούν μεγάλη έκλυση ντοπαμίνης: ναρκωτικές ουσίες, φαγητό, ειδήσεις, τζόγος, ψώνια, βιντεοπαιχνίδια, ανταλλαγή ηλεκτρονικών μηνυμάτων, Facebook, Instagram, YouTube, Twitter... Η ποσότητα, η ποικιλία και η εθιστικότητα αυτών των ερεθισμάτων προκαλούν ίλιγγο. Το smartphone παρέχει αδιάλειπτα ψηφιακή ντοπαμίνη σε μια ψηφιακή γενιά. Όλοι, λοιπόν, ρέπουμε προς την καταναγκαστική υπερκατανάλωση.

Η ψυχίατρος δρ. **Αννα Λέμπκε** ανατέμνει όλα τα νέα επιστημονικά δεδομένα που εξηγούν, αφενός, γιατί η αδυσώπητη επιδίωξη της ευχαρίστησης οδηγεί στον πόνο και, αφετέρου, τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό. Μας δείχνει πώς ο έλεγχος της ντοπαμίνης οδηγεί σε μια πιο ουσιαστική, πραγματικά καλή ζωή. Τα βιώματα των ασθενών της διαμορφώνουν την καθλωπική υφή της αφήγησής της και οι συγκλονιστικές ιστορίες οδύνης και λύτρωσης δίνουν σε όλους μας την ελπίδα ότι θα καταφέρουμε να ελέγξουμε τις δικές μας τάσεις εξάρτησης και να μεταμορφώσουμε την καθημερινότητά μας.