

DOPAMIN

DETOX

Balance im Zeitalter der
Überstimulierung



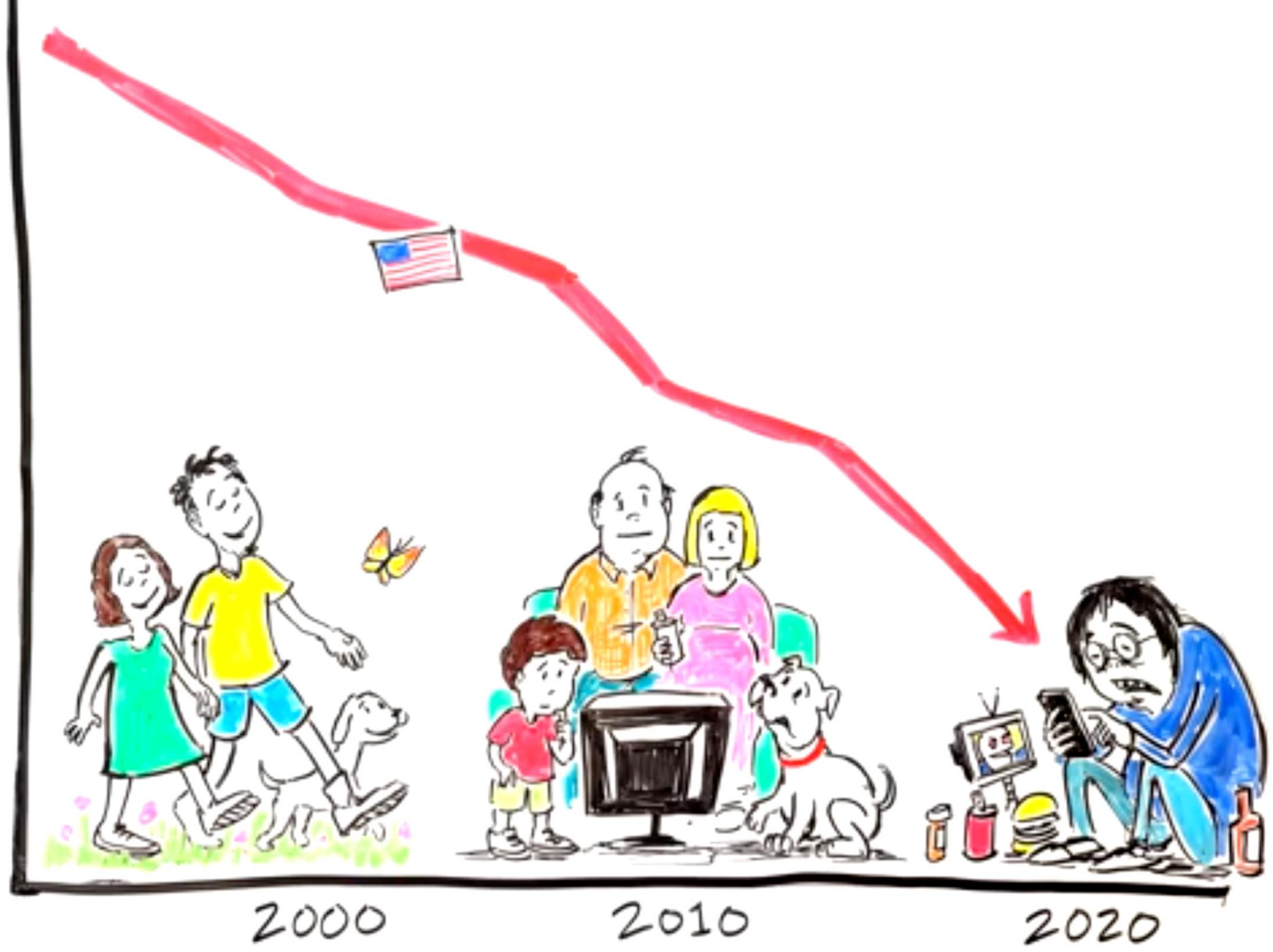




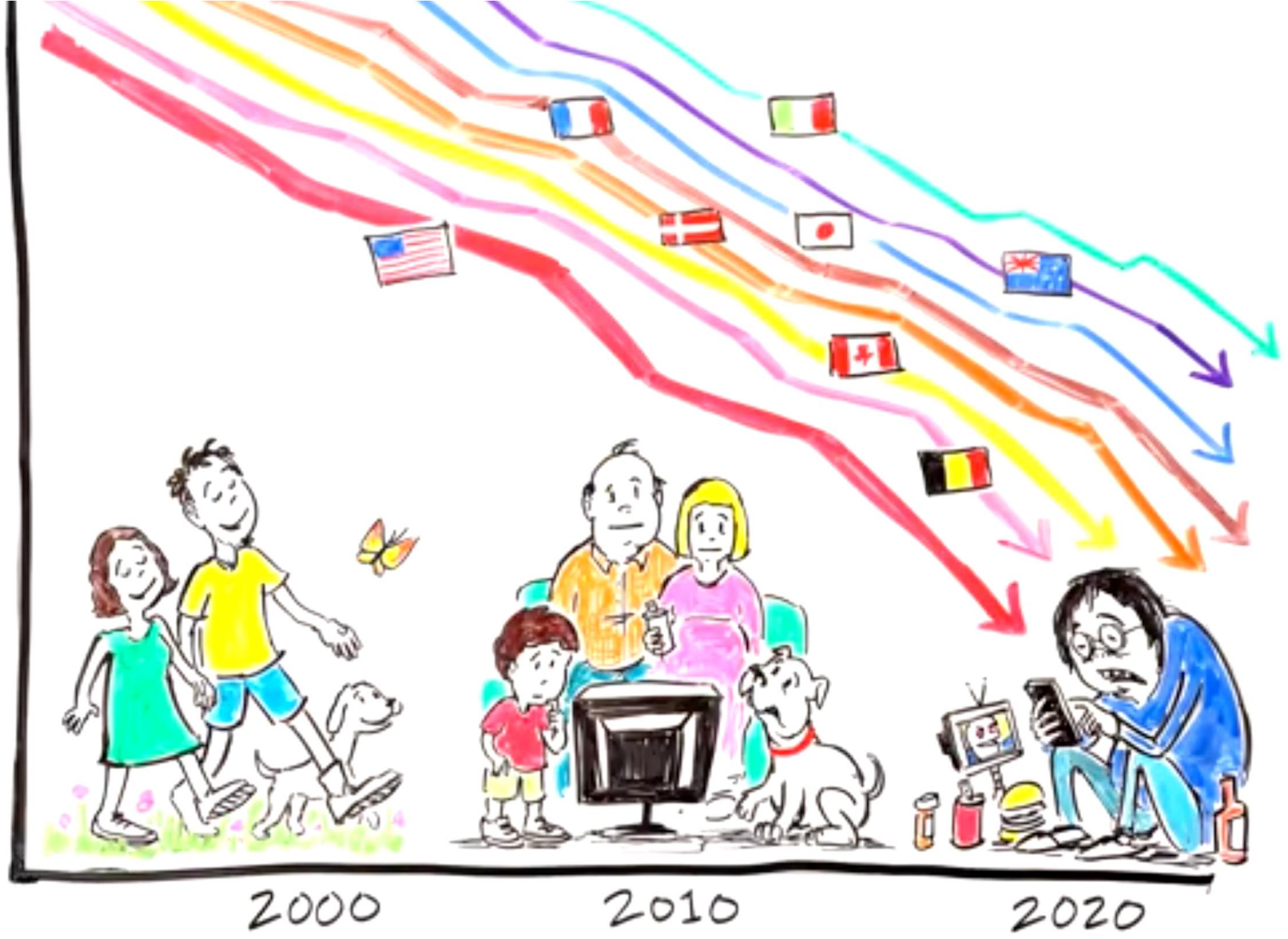
Dopamin



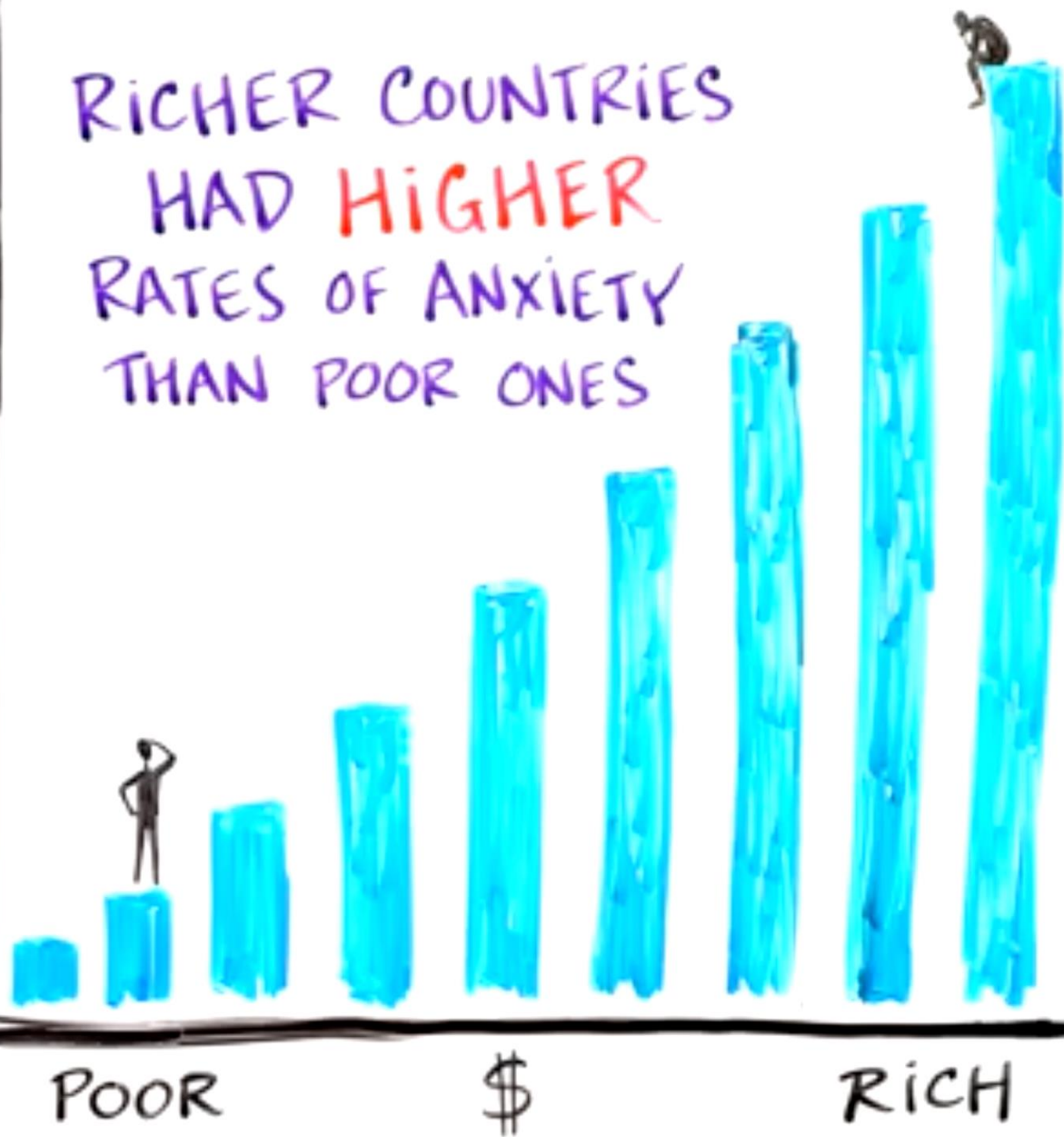
HAPPINESS



SSS
H
A
P
P
I
N
E
S
S

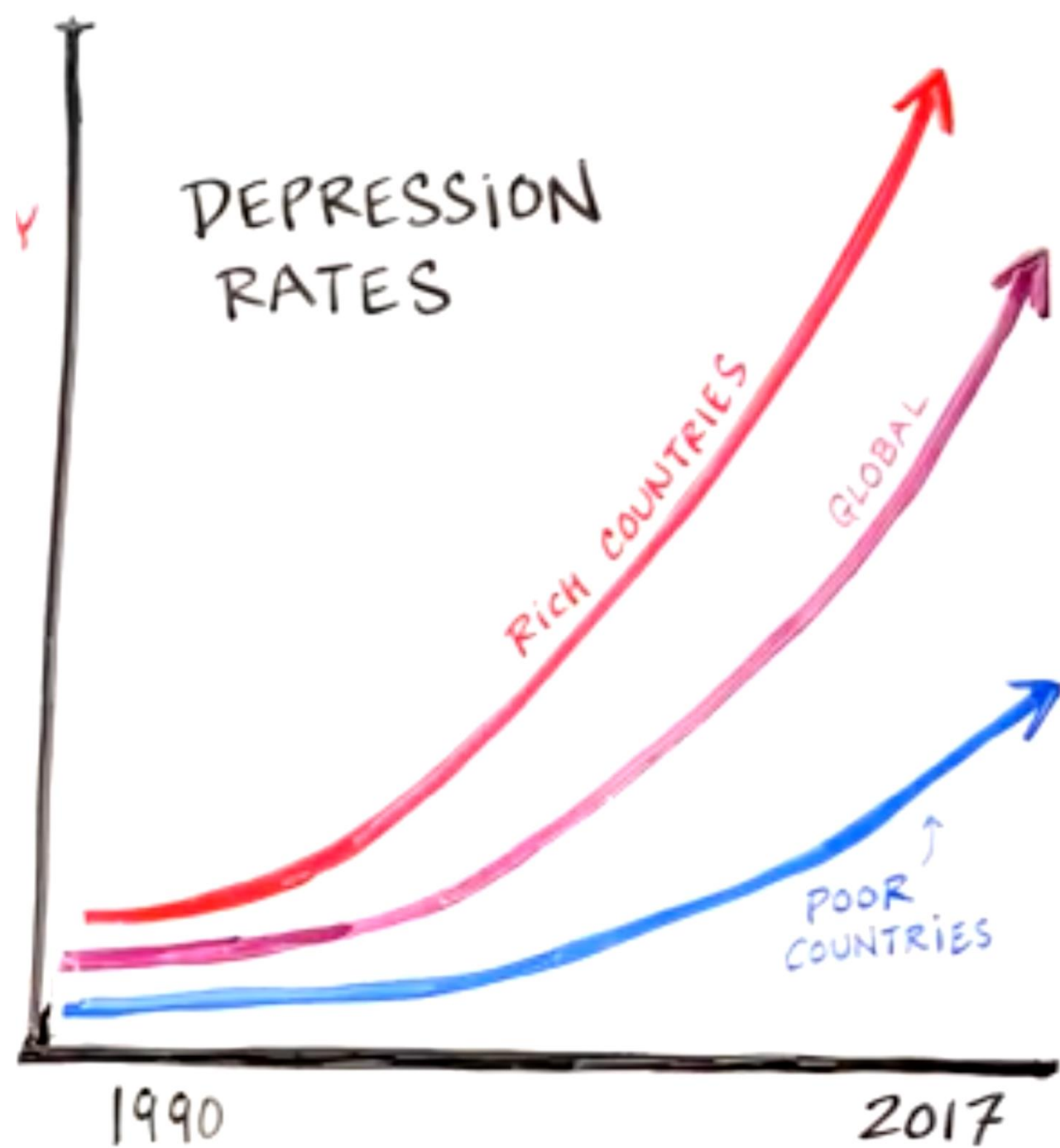


RICHER COUNTRIES
HAD **HIGHER**
RATES OF ANXIETY
THAN POOR ONES



THE
DISORDER IS
**SIGNIFICANTLY
MORE**
PREVALENT &
IMPAIRING IN
HIGH-INCOME
COUNTRIES







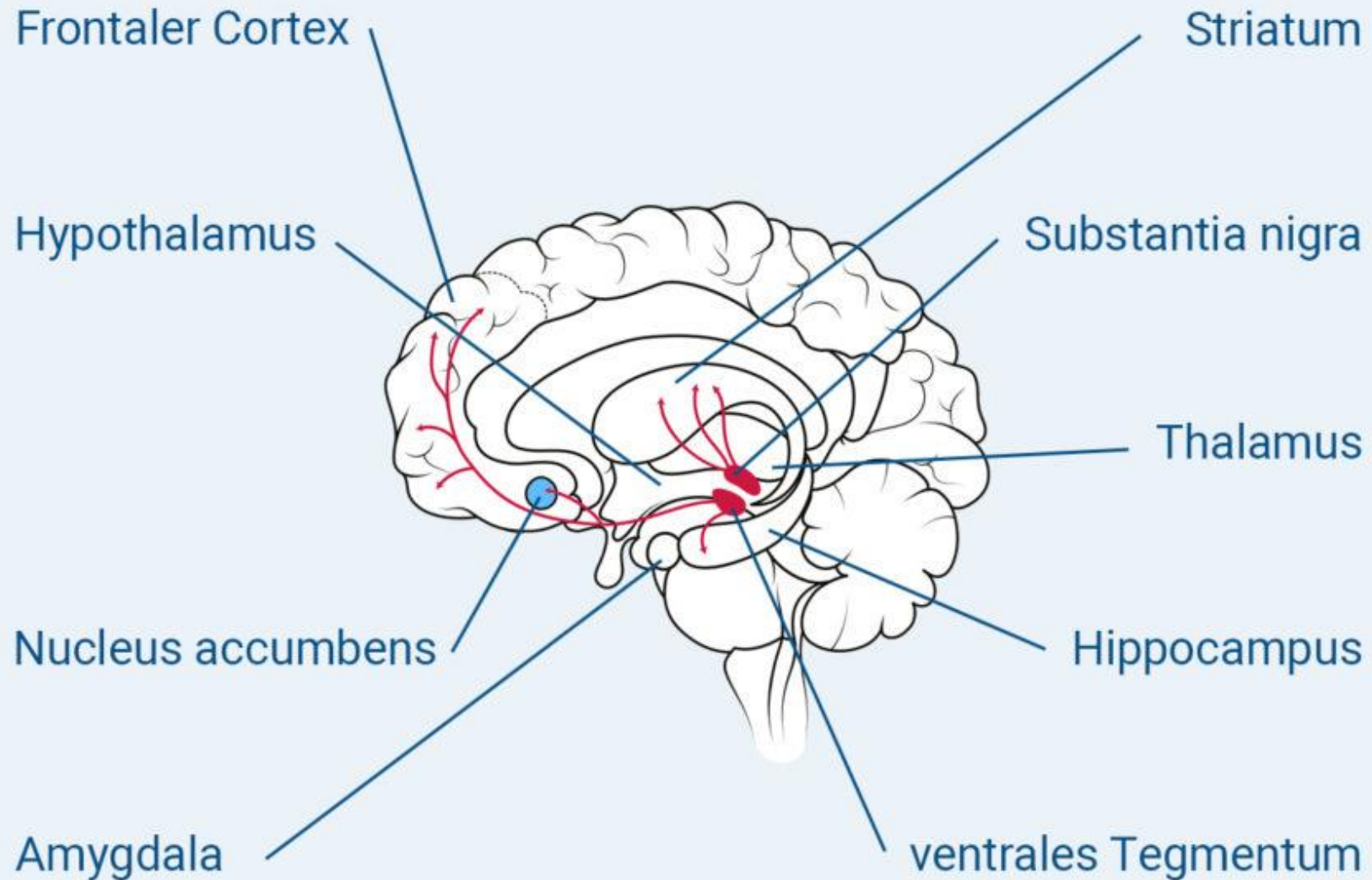
THESE #1

DOPAMIN OVERLOAD

Unser heutiges Überangebot ist ein Stressor, weil unser atavistisches Gehirn auf eine Umwelt voller Dopaminreize trifft



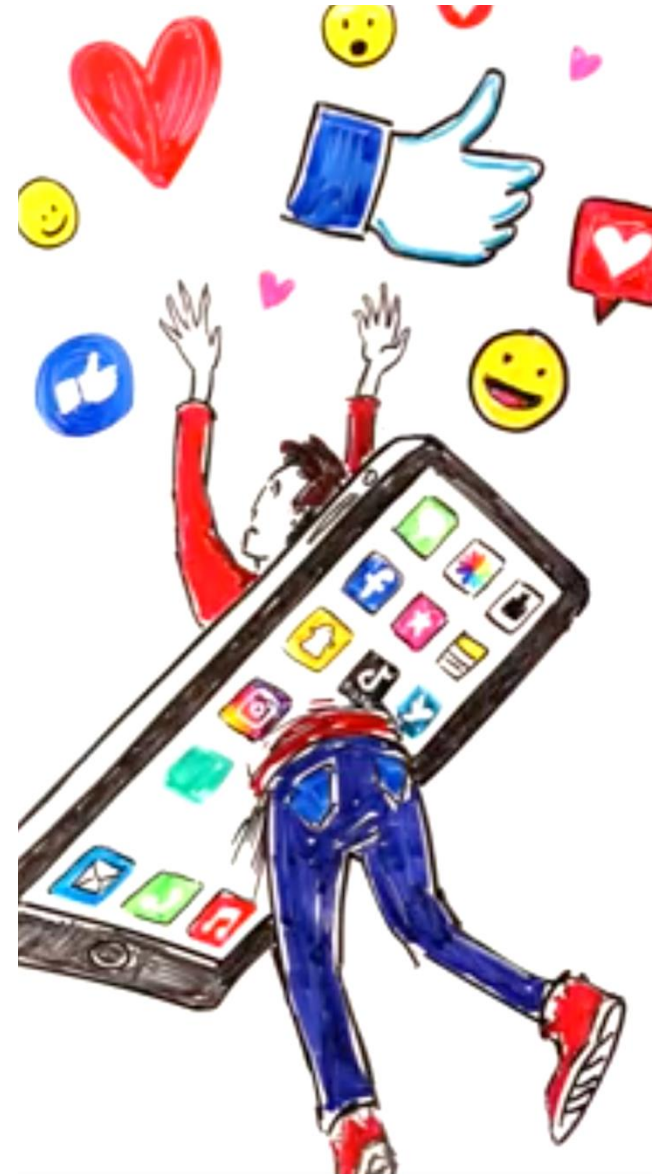
Das Belohnungssystem



Zuckersucht

wie ihr es schafft, von Zucker
los zu kommen





WARUM SOCIAL MEDIA ABHÄNGIG MACHT

- **1. Personalisierte Inhalte**
- **2. Kurzes, schnelles Format**
- **3. Unendlicher Feed (Endlos-Scrollen)**
- **4. Soziale Bestätigung und Belohnung**
- **5. Vielfalt an Content**
- **6. Challenge- und Trend-Kultur**
- **7. Gamification und interaktive Funktionen**
- **8. Psychologische Tricks und Belohnungsintervalle:** Die Plattform nutzt bewusst unregelmäßige Belohnungen – also das Auftauchen unerwartet besonders spannender Inhalte – was die Anspannung und das Verlangen nach „mehr“ weiter verstärkt.
- **10. Community-Gefühl und Authentizität**

How **Different Amounts** of Dopamine Affect Your **Well-Being**



Average Amounts **of Dopamine**

Cause Good Feelings

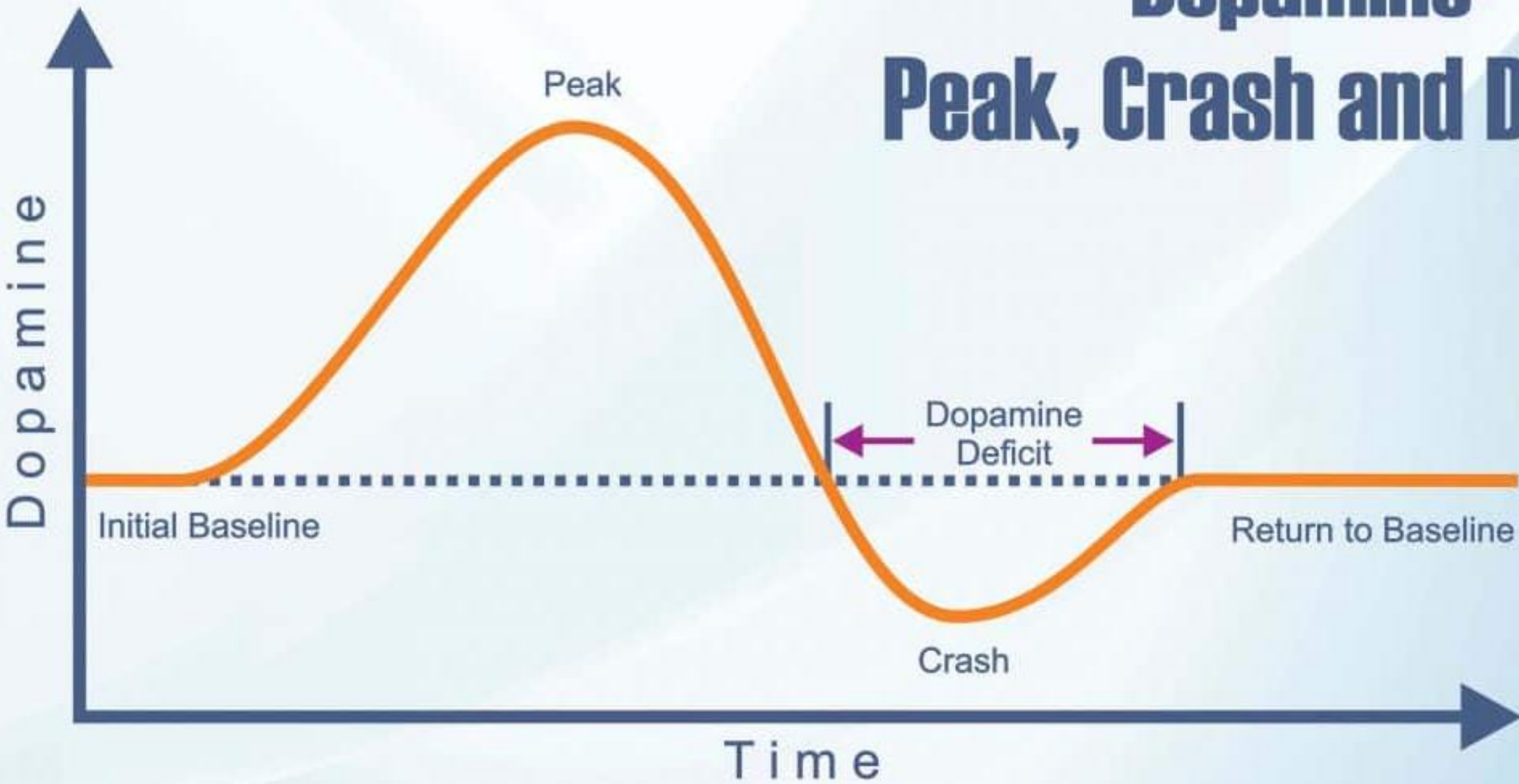


Large Amounts **of Dopamine**

Cause Bad Feelings



Dopamine Peak, Crash and Deficit



DOPAMINAUSSCHÜTTUNG PRO AKTIVITÄT

Baseline

100%

Video Games

150%

Food

175%

Sex

200%

Cocaine

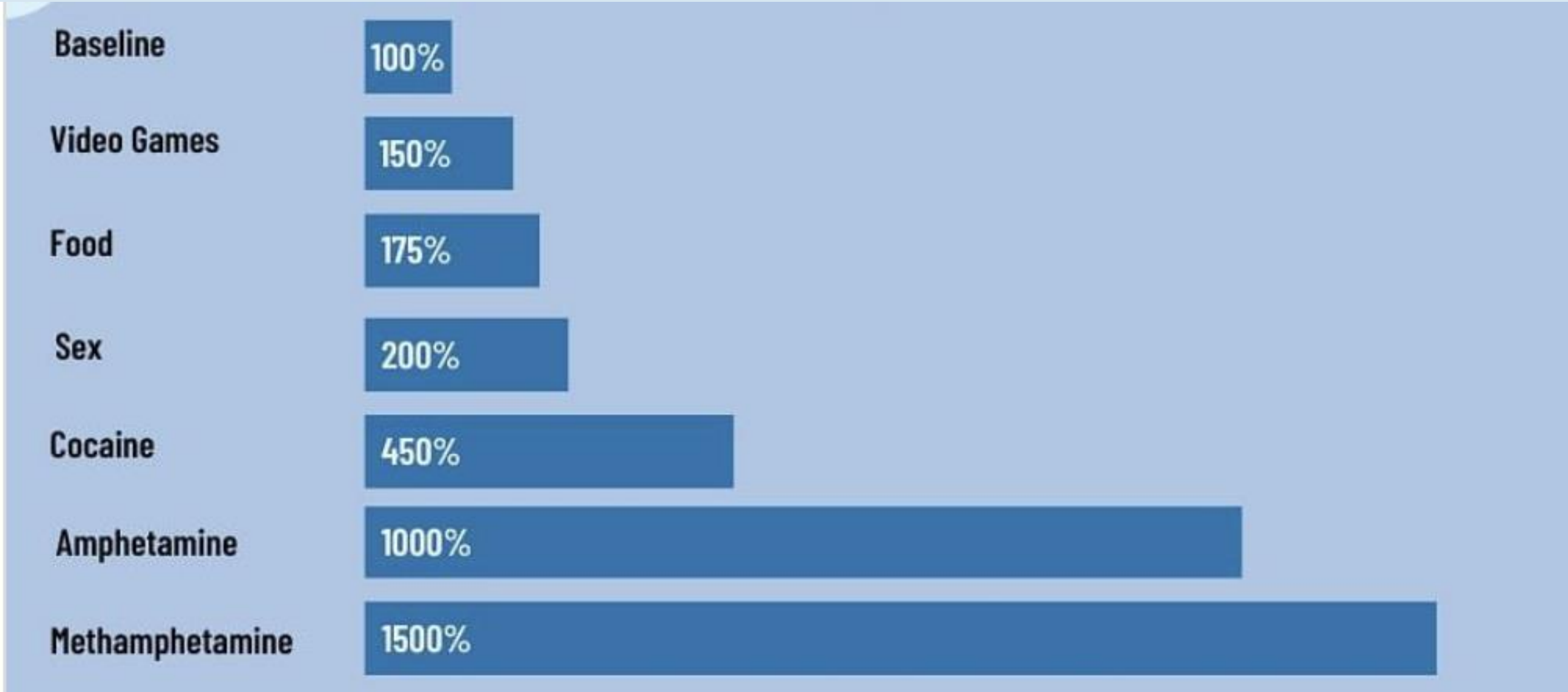
450%

Amphetamine

1000%

Methamphetamine

1500%





Activities that can turn into

Dopamine-Centered Addictions



Overeating



Drugs



Sex



Gambling




Social Media

Mehr als eine Milliarde Menschen leiden an Adipositas

Stand: 01.03.2024 09:30 Uhr

Weltweit sind mehr als eine Milliarde Menschen stark übergewichtig. Das geht aus einem Bericht des Fachblatts The Lancet hervor. Unter anderem in den USA ist die Anzahl der Menschen mit Adipositas stark gestiegen. Die WHO spricht von einer "Epidemie"

Die Zahl der Menschen mit starkem Übergewicht - Adipositas genannt - ist rasant gestiegen. Weltweit waren nach einer Studie 2022 mehr als eine Milliarde Menschen betroffen. Der Anteil der stark Übergewichtigen an der Bevölkerung habe sich seit 1990 mehr als verdoppelt, unter Heranwachsenden zwischen fünf und 19 Jahren sogar vervierfacht, berichtete die [Fachzeitschrift The Lancet](#) .

Forscher äußerten sich bei der Vorstellung in Genf überrascht von der Schnelligkeit der Entwicklung. Frühere Projektionen hatten damit gerechnet, dass die Schwelle von einer Milliarde Adipositas-Betroffenen erst im Jahr 2030 erreicht wird. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die an der Studie beteiligt war, spricht von einer "Adipositas-Epidemie".

Postgraduate Certificate Obesity in adults

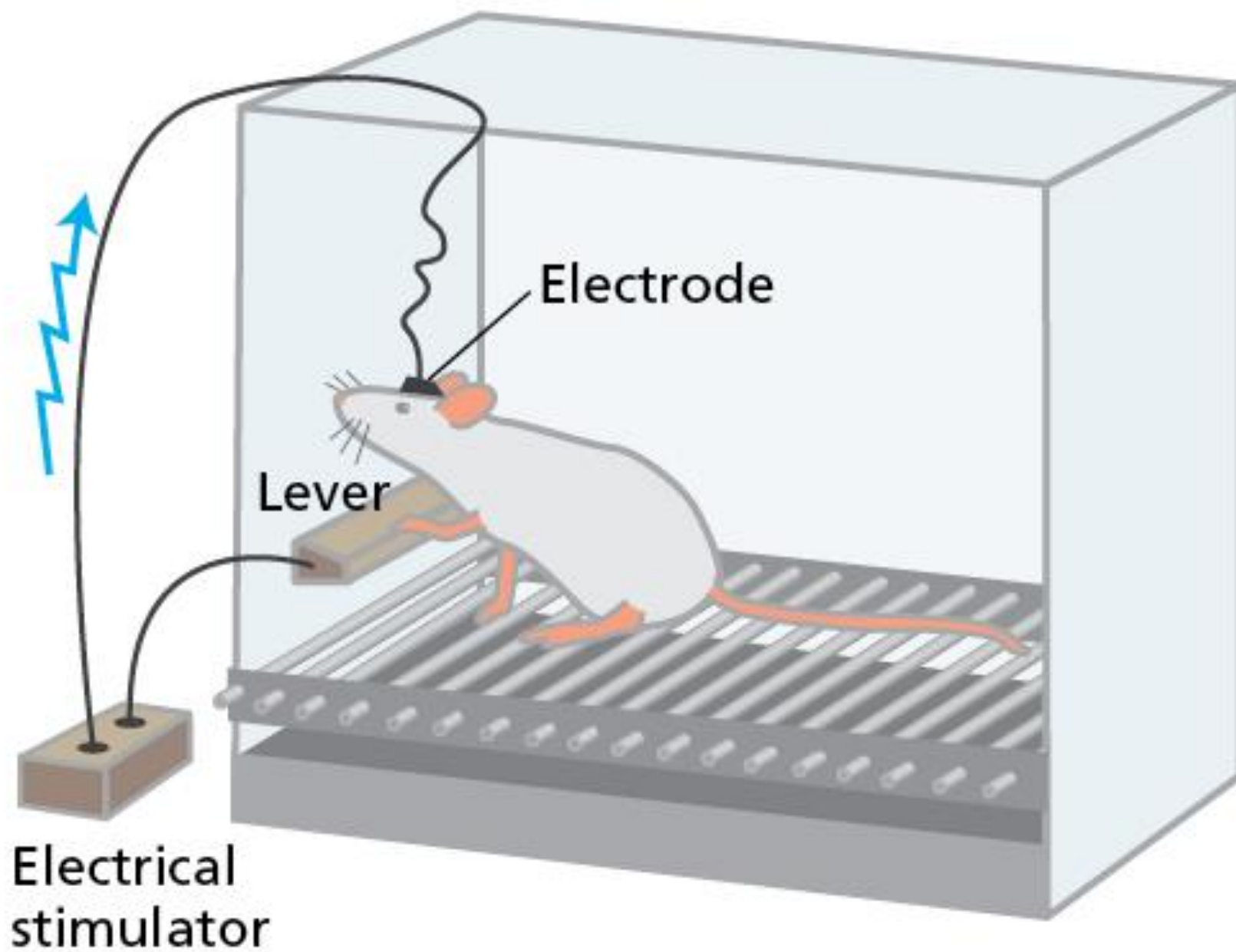
Why is a certificate necessary?

Obesity

- Greatest pandemic worldwide
- often leads to great psychological and social suffering
- carries high risk of depressive disorders, anxiety and other psychiatric illnesses
- steadily increasing prevalence

THOSE LIVING IN RICH NATIONS, ARE MOST
SUSCEPTIBLE TO THE
PROBLEM OF COMPULSIVE
OVERCONSUMPTION



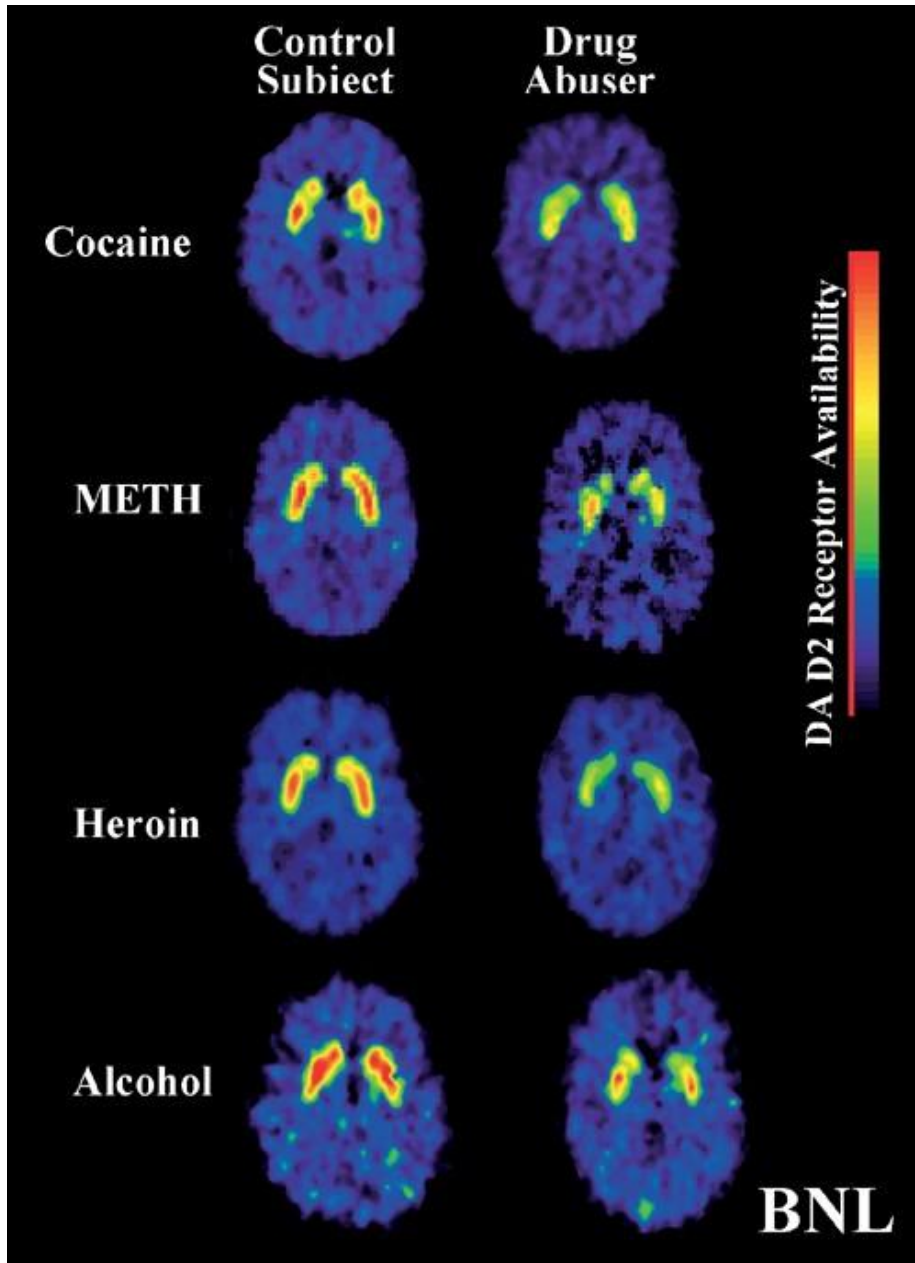


Dopamine deficit state

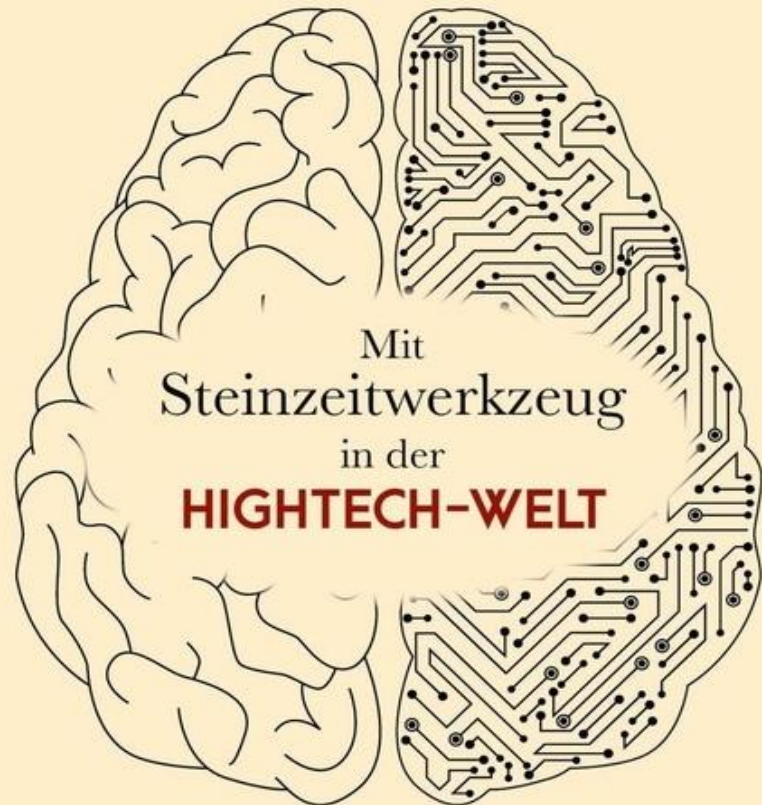
Volkow, N., *et al.*

Dopamine in drug abuse and addiction: results from imaging studies and treatment implications.

Mol Psychiatry 9, 557–569
(2004)



DAS ÜBERFORDERTE GEHIRN

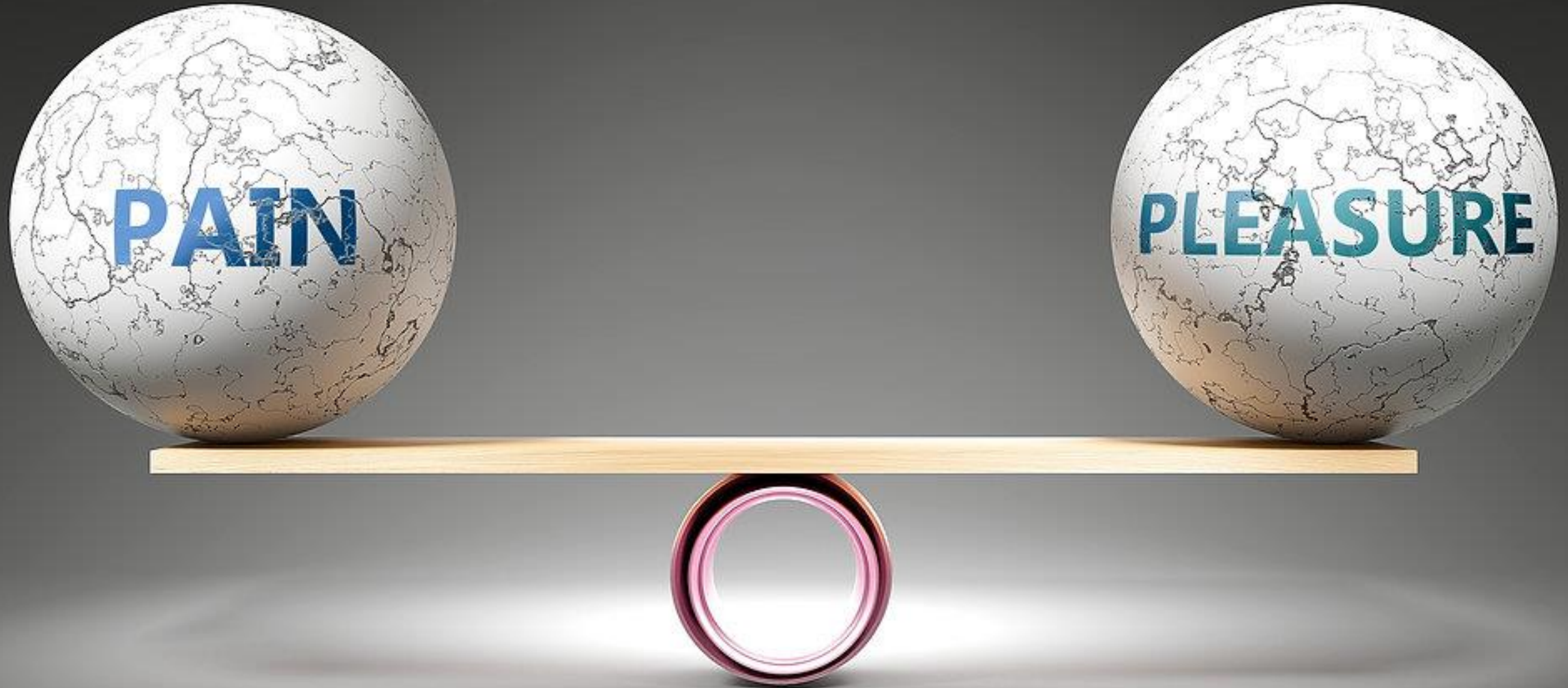


THESE #2:

Die Genuss – Schmerz

Balance

DIE GENUSS – SCHMERZ BALANCE



The Pain-Pleasure Balance



When dopamine is released, it tips the scale to the side of pleasure. We feel good.



Homeostasis sets in. The brain creates pain to balance the scale.



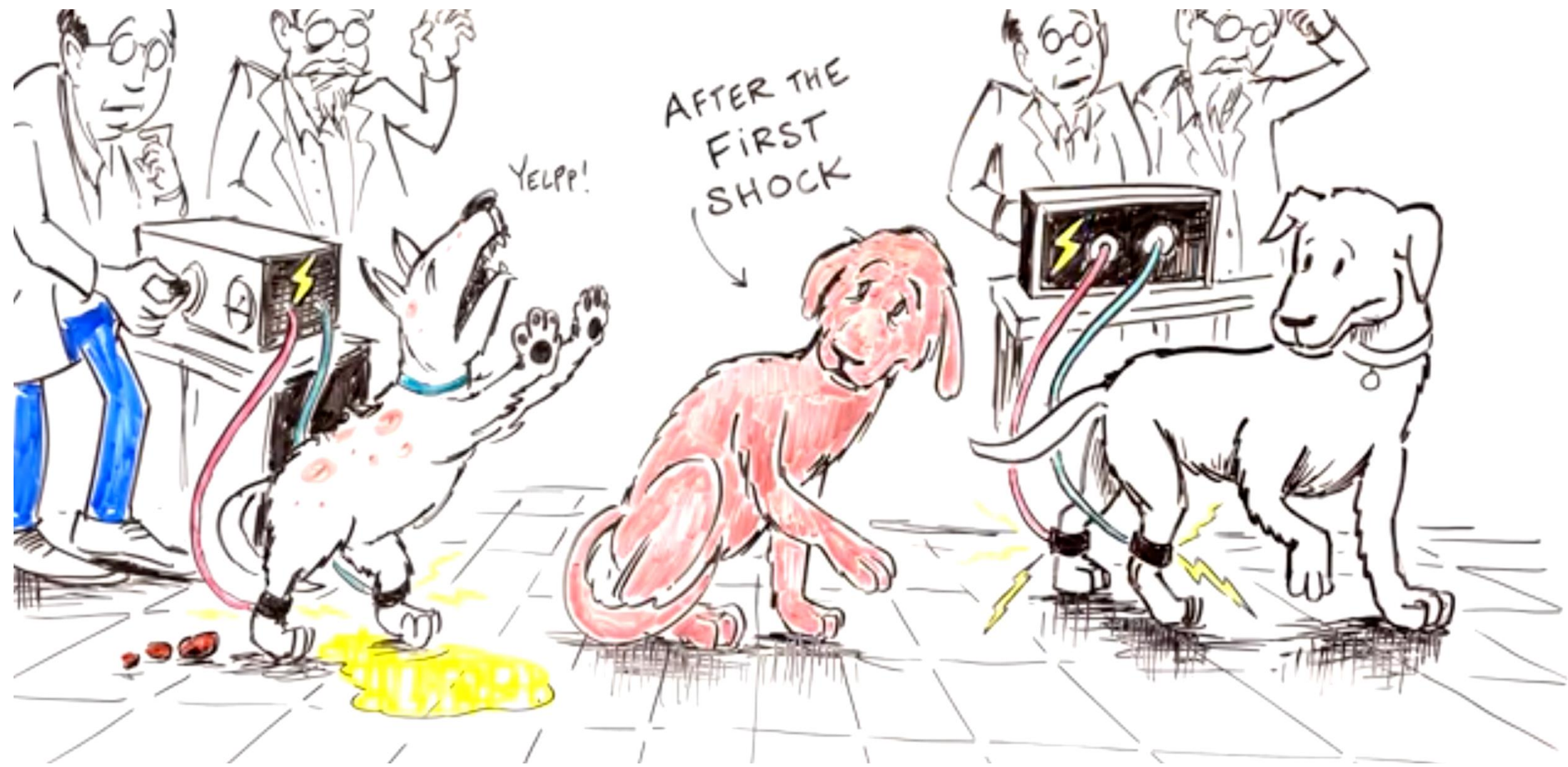
It tips further until the pain is equal and opposite to the initial pleasure.



We become tolerant to the stimulus. You need more of it just for the same level of pleasure.



The pleasure-pain balance is eventually reset to the side of pain. Nothing feels good anymore.



AFTER THE
FIRST
SHOCK

YELPP!

INITIAL RESPONSE. PAIN-
GOT SHORTER & WEAKER
AFTER-RESPONSE. PLEASURE-
LONGER & STRONGER

PAIN ↓
HYPERVIGILANCE

“FIT OF
JOY”

DO NOT
HURT
YOURSELF



THESE #3

DOPAMIN FASTEN



**YOU NEED A
DOPAMINE DETOX**

Reset Your Dopamine



Walk Outside



**Turn Off
Notifications**



**Get Physical
Exercise**

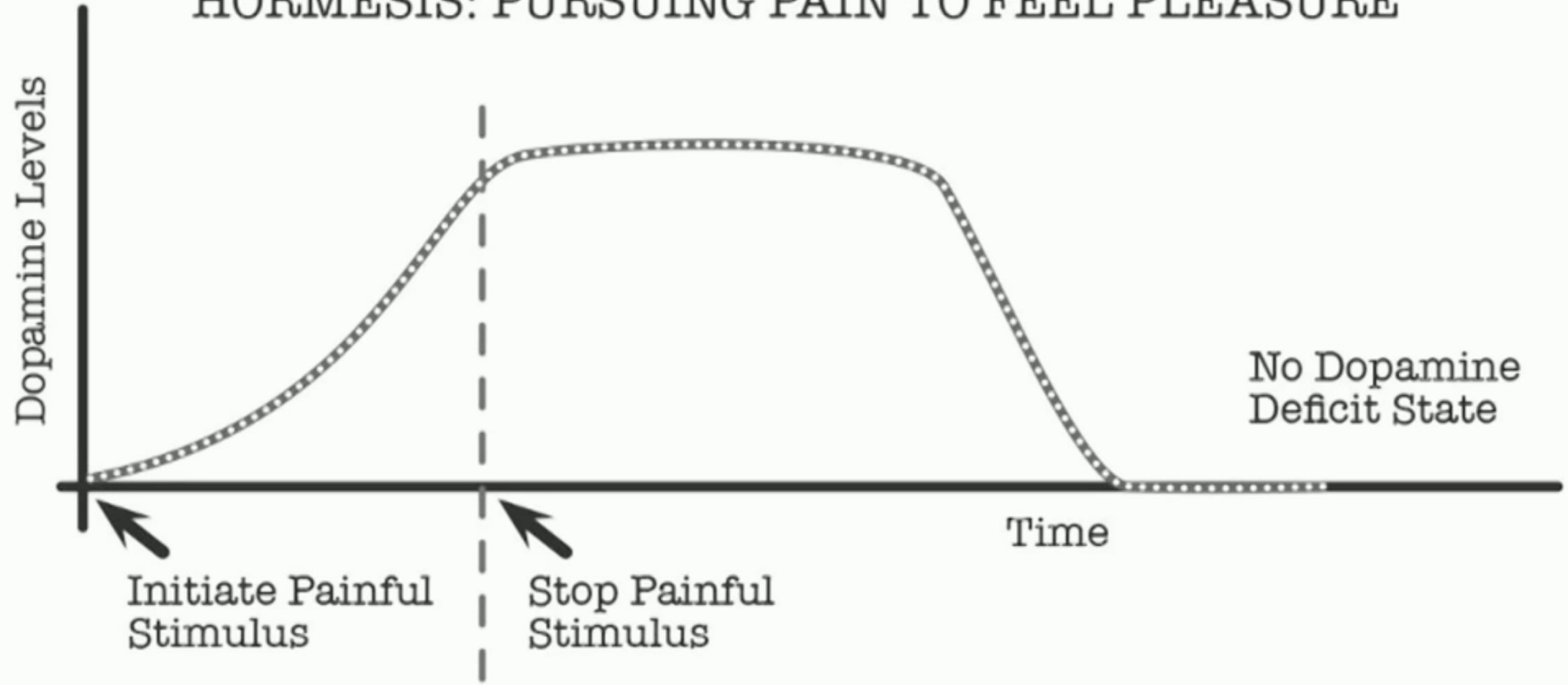


**Practice
Mindfulness**



Journal

HORMESIS: PURSUING PAIN TO FEEL PLEASURE









NEW YORK TIMES BESTSELLER

dopamine

Finding
Balance in
the Age of
Indulgence

nation

ANNA LEMBKE, MD

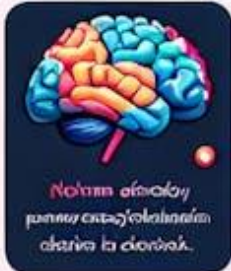
WAS IST IHRE DROGE?

Das eine Verhalten/die eine Substanz,
bei der es Mühe macht aufzuhören?

Bei der es sich erst toll anfühlt und dann
im Nachhinein leider nicht mehr so gut...

Normal-Normal

Αίτηρ εθελκζαμιο θονιο ελοιορ σμιο πηιο πηοτιζαν.



Τηο ηιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο.



Τηο ηιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο.



Τηο ηιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο.

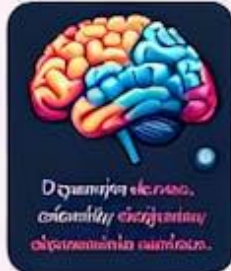


Τηο ηιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο.

Dopamine deficiency

εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο.

Τηο ηιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο.



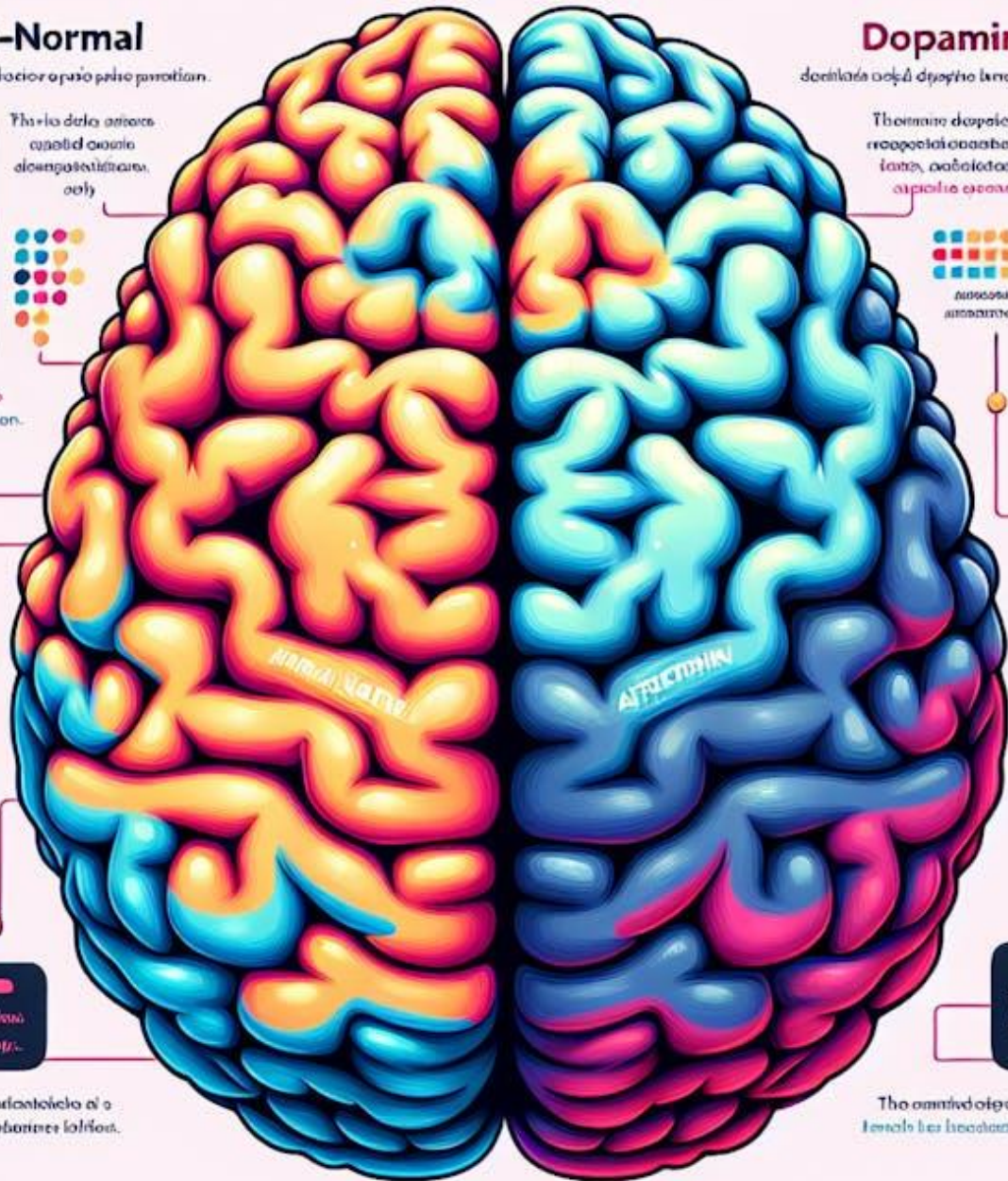
Τηο ηιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο.



Τηο ηιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο.



Τηο ηιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο εθελκζαμιο.





Understanding

Dopamine Deficiency Syndrome

Causes, Symptoms, and Treatment

HD



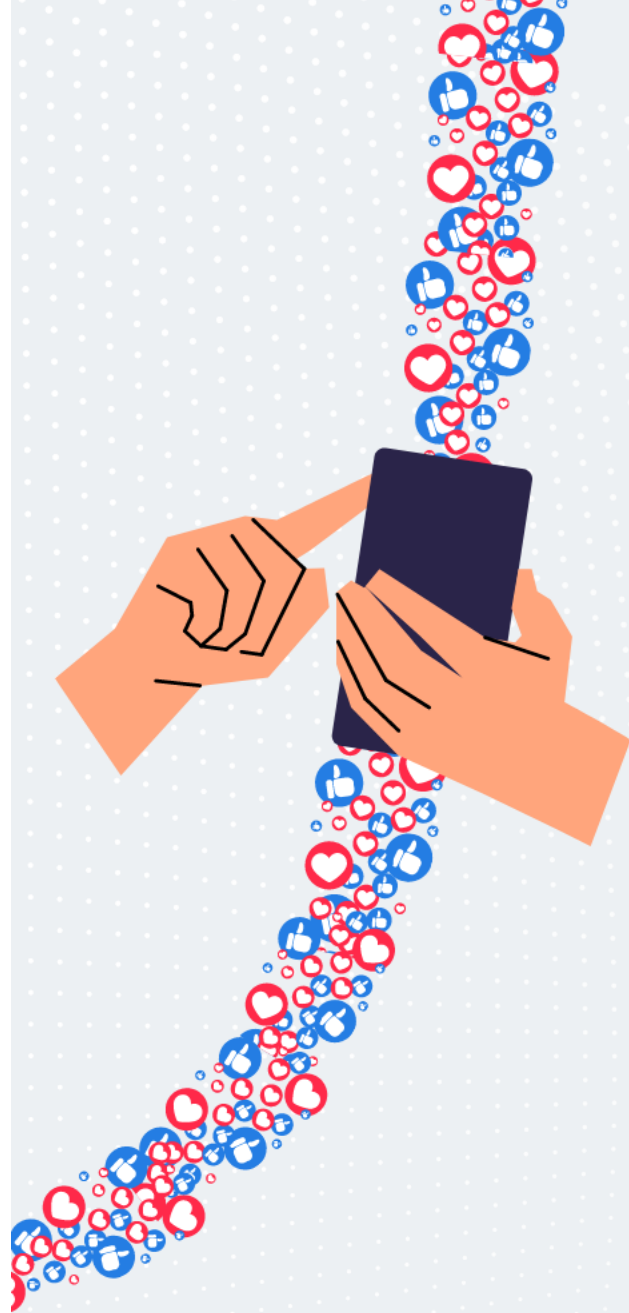






STOP THIS!





TIKTOK'S ADDICTIVE ALGORITHM

Teens scroll TikTok
“**almost constantly,**”
more than any other
social media platform

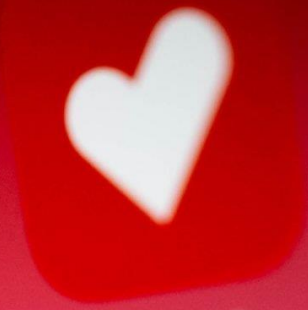
Source: PEW Research Center, *Teens and Social Media Fact Sheet*



Bumble



LOVOO



Parship



eHarmony



Grindr



Tinder



Badoo



Match

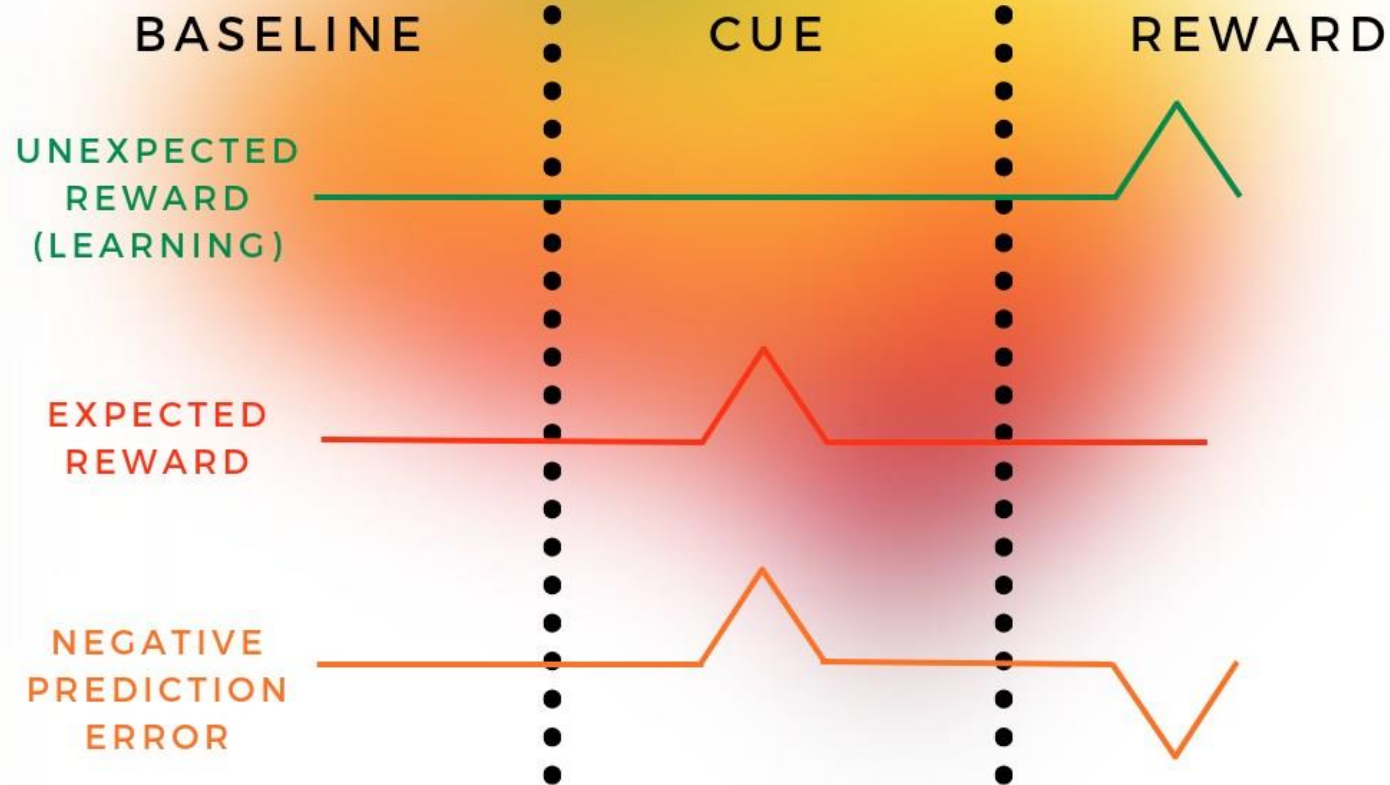


OkCupid



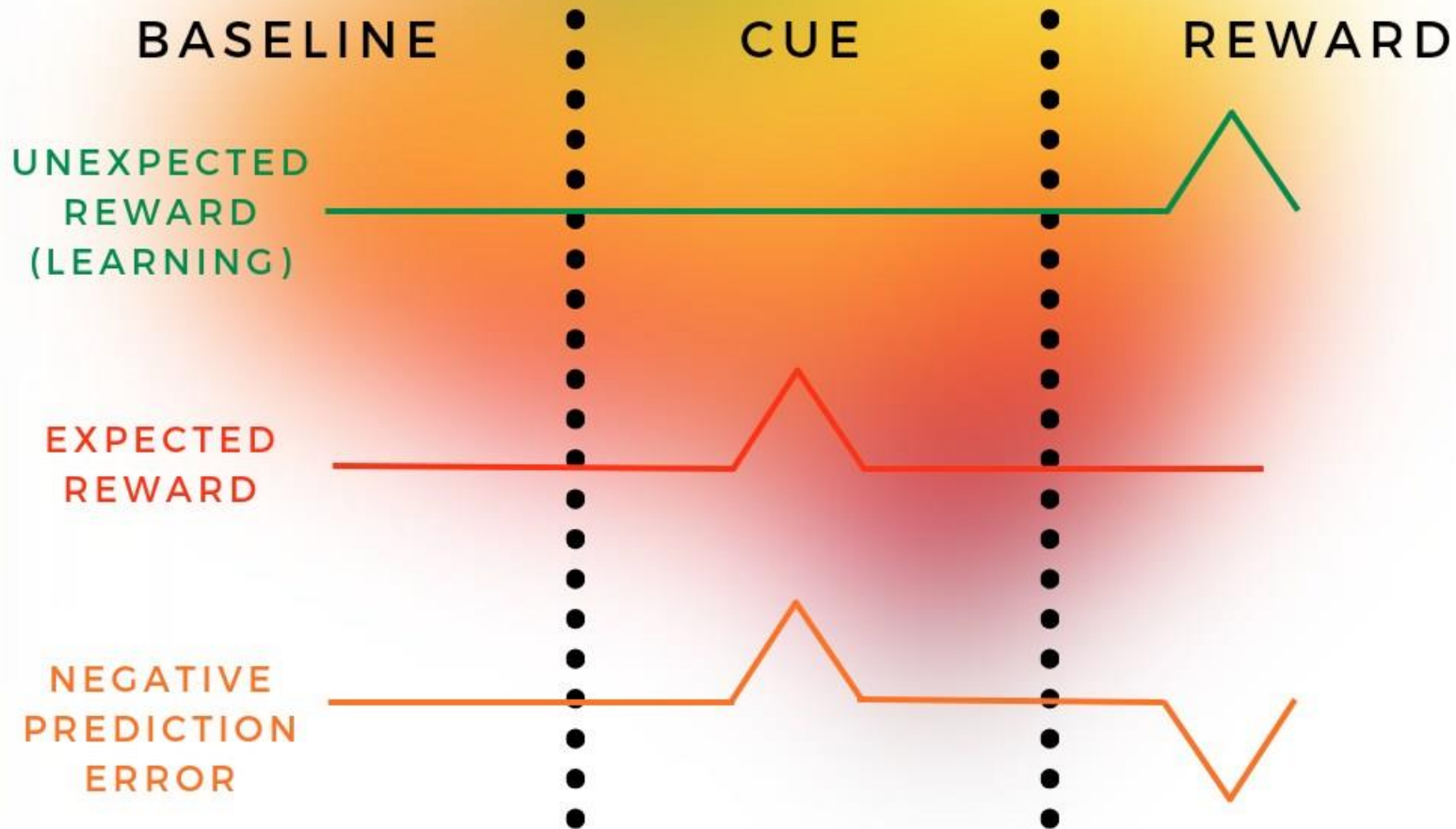
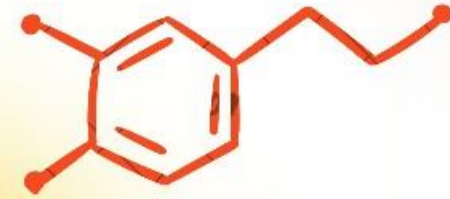
DOPAMINE

THE FEEL-GOOD HORMONE

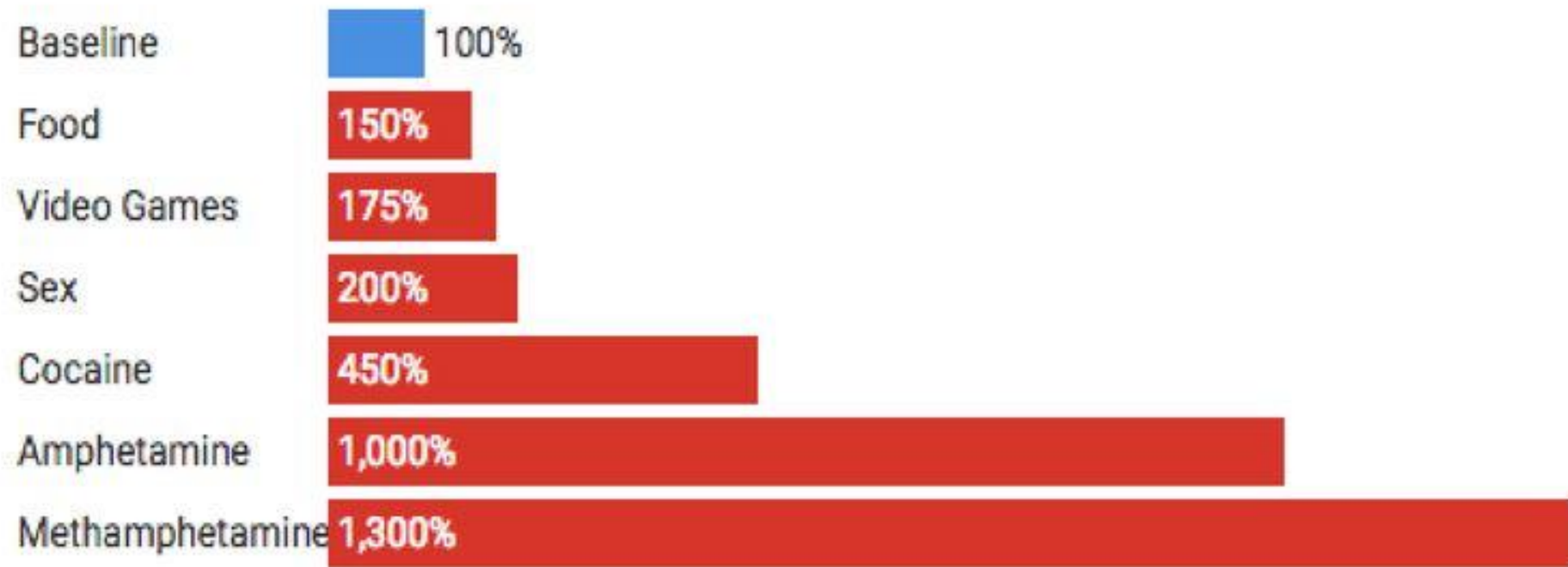


DOPAMINE

THE FEEL-GOOD HORMONE



Comparisons of Dopamine Release



Ferguson, 2018

