Дефицит дофамина

Проявления дефицита и основные причины

Антон Поляков · 24.11.2026



Системный обзор основных проявлений дефицита нейромедиатора дофамина, а также подробный разбор причин, которые приводят к дефицитарному состоянию.

Как проявляется дефицит в дофаминовой системе и от чего это зависит? Разберем это в данной статье на конкретных примерах.

Начнем с дофаминового дефицита:

· Апатия – ощущение безразличия к происходящему, к близким людям, хобби, творчеству, социальному статусу, материальному достатку, состоянию здоровья. То, что раньше радовало, не вызывает никаких переживаний. При выраженном дефиците может развиваться ангедоническая депрессия, когда ничего не радует, наблюдается полная потеря возможности получать удовольствие от чего-либо. Не радует накопленный миллиард рублей под подушкой (привет Бенни Хиллу), нет радости от секса, еды, общения, игр, людей, самой жизни. Все не имеет смысла.

· Режим «прожженного мудреца с вселенским опытом» - этот мир мне понятен, ничего нового здесь нет, все предсказуемо, серо, однообразно, лучшие годы позади (с пониманием киваешь песне Евгения Гришковца «На заре»). Если обобщить модель – этот мир скучный, в нем не осталось игр и игроков.

· «Апокалипсис будущего» - будущее видится тусклым, бесцветным, безрадостным, а собственные перспективы — ничтожными. Самая частая мысль, которую стараешься

отогнать – «Лучшие годы позади». No fate! – выцарапывала ножом Сара Коннор в фильме Терминатор 2 и прочие «антимотивационные черви» в голове.

· Болезненная раздражительность (неврастения) – раздражает всё и все. Без повода, без причины, просто самим существованием, самой жизнью. Тут как раз формируется знаменитая установка «ненавижу людей, особенно всех». Появляются вспышки гнева и ярости, после которых чувствуешь себя уставшим и максимально опустошенным.

· Повышенная критичность (придирчивость) к себе и окружающим. Частое занятие самоедством, но при этом обесценивание общепринятых принципов, норм морали, законов и правил. «Нет пророка в своем отечестве».

· Снижение памяти и концентрации внимания. Особенно страдает краткосрочная память (то, кто Вас обидел в детстве или чего-то не додал, Вы конечно-же будете помнить до самого последнего момента Вашей жизни, и возможно заберете образ «обидчика» с собой). Снижение способности учиться на ошибках. Постоянно наступаешь на одни и те-же грабли, забывая, что там было больно, неприятно или даже опасно. Негативные воспоминания «выветриваются», и в какой-то момент, написать своему бывшему\бывшей в час ночи, кажется уже не такой плохой идеей (ведь человек-то «хороший», и вообще непонятно, почему Вы тогда расстались, какой-то пустяк, наверное). Проблема с закреплением и подавлением рефлексов (общая проблема обучаемости).

· Склонность к зависимому поведению (поведение наркомана). Поиск места или способа, где можно хоть «что-то почувствовать или ощутить». Если дефицит ресурсов, то чаще всего зависимость от еды, алкоголя, порно, азартных игр или созависимых отношений. Если ресурсы позволяют, то чаще зависимость от наркотиков, сексуальных девиаций (наверняка где-то в пиджаке завалялась черная вип-карта с острова Эпштейна) или экстремальных (часто жизнеугрожающих) мероприятий.

· Хроническая прокрастинация – нарастающий паралич деятельности. Есть куча задач по работе, обязанности по семье, быту, политике, секте – они ясны, понятны и более того, давно уже имеют статус «срочно и важно». Ты находишься в стрессе от объема, но не приступаешь к решению задач, не можешь сфокусироваться, мысли разбегаются, страдает кратковременная память (психика вытесняет неприятные стрессорные задачи). В итоге, нарастает вал системных ошибок, сбоев по всем фронтам. Чтобы замотивировать себя, часто человек прибегает к сильным допингам, либо начинает перекладывать ответственность на родных, близких, друзей или подчиненных (манипулируя, паразитируя, провоцируя чувство вины и др.)

· Сложность с принятием решений и планированием. Даже простой выбор вызывает сильное напряжение и сопротивление (помните тот самый сложный вопрос в самолете, над которым так мучительно думаешь – «Вам курицу или рыбу?»). Человек перестает планировать свой горизонт событий, замыкаясь на дне насущном – только

бы протянуть еще один день. Напрочь стирается понятие «больших наглых амбициозных целей». Начинают бесить и раздражать те люди, у которых они есть и которые своей «бодростью и энергией» как бы самим своим существованием указывают на Вашу беспомощность, ущербность и неполноценность («А король то голый»).

· Синдром хронической усталости - ощущение постоянной разбитости, которое не снимает даже полноценный отдых (проснулся и уже устал). Для того, чтобы появились силы, нужно пол дня «раскачиваться» и прокрастинировать. Также, нужны допинги – много, МНОГО допингов (кофе, конфеты, сигареты, алкоголь, наркотики, порно, азартные игры и др.). Постоянно ищешь, чем бы себя «разогнать», как повысить свою работоспособность. Вспоминается серия из «Доктора Хауса» - где была идеальная жена, которая «все успевала», всегда улыбалась, была идеальной картинкой с рекламы, а по итогу, сидела на психостимуляторах, принимала противозачаточные, чтобы не забеременеть, хотя декларировала для супруга, что очень хочет детей.

· Нарушение моторного контроля. Наличие мелкого тремора в руках, даже в состоянии покоя, ощущение скованности мышц, замедленность движений. Наблюдается значительное ухудшение почерка (кстати, у детей, пока не развита дофаминовая система, почерк «как из ..опы» связан именно с этим, а туда же и отсутствие усидчивости, СДВГ и прочие «радости»), а у художников ухудшается и упрощается стиль написания картин (может и у Ван Гога дело было в этом). Сниженная двигательная активность (избегание занятий спортом).

· Проблемы со сном. Долго не можешь заснуть, постоянно «рой» мыслей в голове, ощущение бодрости «там, где не надо», сон в итоге поверхностный и любой звук может тебя выдернуть из процесса засыпания. Утром постоянная сонливость, даже длительный сон не приносит бодрости и ощущения отдыха. Возможно пробуждение в 3 часа утра, с учащенным сердцебиением, ощущением тревоги, разными плохими мыслями (может быть связано и с другими причинами).

· Странное либидо. В теле может быть болезненная потребность в сексуальной разрядке, но если доходит до дела, то твой «жираф (или игрунковая обезьянка) не поднимает головы, чтобы увидеть закат, а русло реки сухое, как пустыня «Сахара или Гоби». Как пелось в одной песне – «У меня не стоит, твоя роза в стакане». Может быть много фантазий, мыслей об «этом», но все не доходит до практики. Доходит уже до смешного, когда «Новый год становится чаще, чем реализация либидо». Может полностью пропадать либидо (мне это не надо, я теперь как Вассерман), и почему-то куда-то начинают пропадать деньги из жизни (их запасы, источники заработка). Исчезновение либидо сильно связано с высоким уровнем пролактина (антагонист дофамина; мало дофамина, много пролактина и наоборот).

· Желудочно-кишечные нарушения. Частые запоры, проблема с усвоением нутриентов, перевариванием белка, проблема с желчным пузырем.

С параметрами дефицита дофамина понятно, теперь разберем причины дефицита. Начнем с тяжелой артиллерии и по убывающей:

- **Болезнь Паркинсона.** Это одно из ключевых состояний, напрямую связанных с дефицитом дофамина. Оно развивается из-за гибели нейронов, вырабатывающих этот нейромедиатор, в чёрной субстанции среднего мозга.

- **Повреждения головного мозга** (травмы, инсульты, опухоли) и энцефалит (воспаление головного мозга).

- **Генетические мутации,** нарушающие чувствительность дофаминовых рецепторов (DRD1, DRD2, DRD3, DRD4, DRD5), выработку дофамина (TH, DBH, GCH1, DDC), транспорт дофамина (DAT1, VMAT1, VMAT2) и его деструкцию (MAO, COMT). Генетика весьма сильно влияет на дофаминовую систему, поэтому каждому человеку требуется свой подход к коррекции.

- **Некомпенсированный гипотиреоз** (гормоны щитовидной железы влияют на работоспособность ВСЕХ клеток, включая клетки, вырабатывающие дофамин).

- **Дефицит нутриентов.** Нехватка аминокислот (DL-фенилаланин, тирозин), витаминов группы B, витамина D, цинка, железа может блокировать ключевые химические реакции синтеза.

- **Хронический стресс.** Длительное напряжение без разрядки истощает запасы нейромедиаторов

- **Некоторые лекарства и наркотические препараты.** Отдельные препараты могут подавлять синтез или высвобождение дофамина (кокаин, метилфенидат, модафинил, мезокарб, аминептин)

- **Хронический недостаток сна.** Во время сна происходит «очистка» мозга от метаболитов и восстановление чувствительности рецепторов.

-

Гиподинамия (низкая физическая активность). Отсутствие движения снижает синтез тирозина.

И самое главное, если у Вас нет жизнеугрожающих ситуаций, дефицит дофамина как правило ОЧЕНЬ ХОРОШО корректируется (то есть это не приговор, а набор симптомов, помноженных на причинно-следственную связь). У превентивной и конвенциональной медицины есть целый арсенал технологий, которые могут помочь любому человеку с истощенной дофаминовой системой.

Оригинал публикации Fantel:

https://fantel.pro/news/defitsit-dofamina/