

多巴胺 大腦快樂來源

人類大腦由許多神經元細胞構成「神經網絡」，負責認知功能。當我們受到一些「特殊刺激」，神經元會分泌叫做「多巴胺」的化學物質，這是讓人感到開心與興奮的神經傳導物質，就像吃喜歡的食物或收到禮物的感覺。



很多不能吃的東西也會讓你上癮！只要產生快樂的感覺，就容易成癮！



手機又不能吃，怎麼會成癮哪？

現代人生活幾乎離不開手機。不論大人或小孩，打開社群軟體、玩遊戲、看影片、拍照、傳訊息等，成為每天例行公事，時間在不知不覺中流逝。有些人甚至因沒帶手機而感到不安，這種現象被稱為「手機成癮症」。



手機成癮真相 大腦被多巴胺綁架？

文·圖片提供 / 陳彥榮 (臺大生化科技系副教授) 圖 / 達志影像



手機也會讓大腦產生金幣？



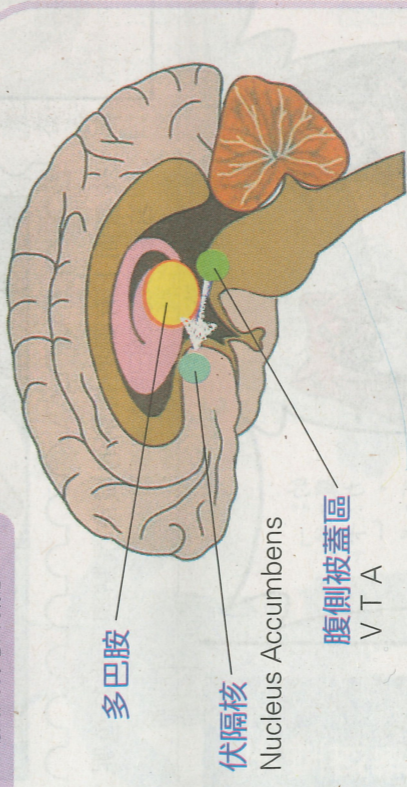
哈哈，大腦不會產生金幣！但「看到金幣」也許會刺激產生多巴胺。

由於這樣的刺激會讓你快樂，並且不由自主的想再接受刺激，久而久之，大腦會上癮。因為感到快樂，進而一直想做。

當我們吃喜歡的食物，尤其是甜的、油的或鹹香的食物(像是炸雞、糖果)，大腦會活化這樣的「獎勵系統」，特別是中腦的「腹側被蓋區(VTA)」會釋放多巴胺，並且傳遞到「伏隔核(Nucleus Accumbens)」，它是主要負責「快感與動機」的區域。(見下圖)

這也是為什麼我們吃美食時會感到開心，甚至期待再次品嚐。

大腦如何成癮？



3C成癮 影響記憶睡眠

不過，如果太常追求這種快樂，大腦會變得「懶惰」，只

一九九八年，《自然》雜誌發表研究指出，我們打電動時，大腦會釋放多巴胺。近期研究發現，長時間使用手機或平板，尤其是看短影音或玩手遊，大腦也會產生多巴胺，讓我們覺得快樂。



長時間使用3C，會影響記憶力和睡眠品質。



吃炸雞或喝飲料，味覺刺激後，會使大腦釋放多巴胺。



▲現代人使用3C沉迷經營網路社群、玩遊戲和拍照。

與其讓手機控制我們，不如學會掌握使用3C的時間，讓它成為學習方面的有用工具。

避免3C成癮還有一招，在假日時遠離數位電子產品，培養新的興趣嗜好，多參加戶外活動，如運動、郊遊。

其實手機不是壞東西，關鍵在於如何使用它。建議每天安排「無手機時間」，例如吃飯不看螢幕，睡前一小時不滑手機，讓大腦有機會休息，變得更健康。

其實，生活周遭有很多不好的「上癮」會影響健康，例如抽菸。抽菸是用化學方式強迫大腦分泌大量多巴胺，久了會讓大腦變得麻木，對其他事物失去興趣，並產生依賴，就是更強的「上癮症」。

過度適量不會讓大腦疲倦。換個角度想，如果讀書能產生多巴胺，也許是一股強大的進步動力呢！

我不想吃瓜子，會讓我變笨！

寫作業或練琴。養成使用習慣後，讓人注意力難以集中，甚至影響記憶力和睡眠品質。