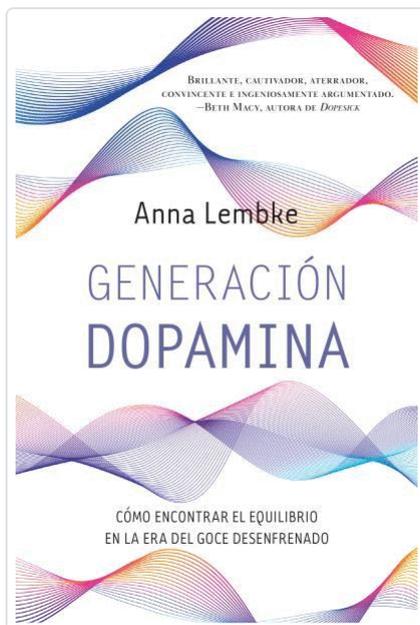


GENERACIÓN DOPAMINA



Jenkins Reid, Taylor ; Lembke, Anna

SINOPSIS

¿Somos esclavos de la dopamina, la hormona de la felicidad? Combinando la neurociencia con impactantes casos reales, la psiquiatra Anna Lembke nos explica el precio personal y social de la búsqueda desenfrenada del placer en un libro que no deja a nadie indiferente. Tenemos un problema: nuestro cerebro ha evolucionado para evitar el dolor pero, a cambio, nos hemos vuelto adictos a los estímulos opuestos: drogas, comida, juego, compras, redes sociales, pornografía. La responsable es la dopamina, la sustancia química que gobierna los centros del placer y el dolor en el cerebro. Anna Lembke, psiquiatra y especialista en adicciones de la universidad de Stanford, explica por qué el consumo desenfrenado conduce a la adicción, la depresión y la ansiedad, y cómo conseguir el nivel perfecto de satisfacción manteniendo los niveles de dopamina bajo control. Las cautivadoras historias reales de pacientes que cayeron en las garras de la adicción y encontraron la salida son el persuasivo tejido que unifica esta obra inteligente, amena y radicalmente humana. «Un trabajo revelador sobre la búsqueda del placer y la adicción. Los lectores en busca de equilibrio encontrarán en la obra de Lembke una guía tan informativa como fascinante.» Publishers Weekly «Fascinantes casos reales y una fórmula sensata para el tratamiento de las adicciones.» Kirkus Reviews «Sus relatos sobre pacientes que hallaron un equilibrio sano entre placer y dolor poseen la capacidad de transformar tu vida.» Lori Gottlieb, psicóloga y autora de Deberías hablar con alguien...



Editorial	BOOKS 4 POCKET
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788419130334
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	190x125x0 mm.
Peso	252
Precio (Imp. inc.)	11,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	20/01/2025