

Dopamine Detox



Dopamine detoxes, / a widely popularized term on social media, / promise **transformative** benefits / through **abstaining** from pleasure, / but the concept is fundamentally **flawed**.// Introduced by psychologist Cameron Sepah in 2019, / “dopamine **fasting**” aimed to reduce **impulsive** behaviors/ like emotional eating and **excessive** screen time.// However, the name itself is **misleading**.// Rather than a biochemical **cleanse**, / it's essentially a **rebranding** of **cognitive** behavioral therapy (CBT), / a long-established method of behavior modification using **mindfulness**.//

Dr. Susan Albers **clarifies** that/ true dopamine detoxing isn't possible and shouldn't be.// Dopamine is a brain chemical responsible for movement, sleep, motivation, and pleasure.// Attempting to reduce or “detox” dopamine/ misunderstands its biological role.// Low dopamine levels are associated with serious conditions/ such as Parkinson's disease, depression, and ADHD.//

Moreover, dopamine is not the only “happy chemical”; / others like serotonin and endorphins/ also contribute to feelings of well-being.// The idea that **eliminating** pleasure increases satisfaction is incorrect.// Even healthy behaviors—eating, exercising, socializing — **trigger** dopamine,/ and removing them entirely **risks** emotional harm.//

The “all-or-nothing” approach/ often promoted in dopamine fasting/ may lead to **obsessive** focus on **deprivation**/ rather than sustainable change.// Dr. Albers argues for a more targeted method:/ instead of removing all enjoyable activities, / focus on reducing one or two problematic behaviors with **therapeutic** support.//

In the end, while the **trendy** term “dopamine detox” caught attention,/ its effectiveness depends on traditional **psychological** strategies,/ not magical resets of brain chemicals.//

「ドーパミン・デトックス」とは / ソーシャルメディア上で広く普及した用語で / 変革的な効果を約束する / 快楽を断つことで / しかしこの概念には根本的な欠陥がある // 心理学者キャメロン・セパが2019年に提唱した / 「ドーパミン・ファスティング」は、衝動的な行動を減らすことを目的としていた / 感情的な過食や過度なスマホ依存といった // しかしその名称自体が誤解を招くものである // それは生化学的な浄化というよりは / 本質的には認知行動療法 (CBT) の言い換えに過ぎない / これはマインドフルネスを用いた、昔から確立されている行動修正の手法である //

スーザン・アルバース博士は明言している / 本当の意味でのドーパミン・デトックスは不可能であり、行うべきでもない // ドーパミンは運動・睡眠・動機付け・快楽を司る脳内化学物質である // ドーパミンを減らそうとしたり「デトックス」しようとする試みは / その生物学的役割を誤解している // ドーパミン濃度の低下は、深刻な疾患と関連している / パーキンソン病、うつ病、ADHDなどの //

さらに、ドーパミンだけが「幸福ホルモン」ではない / セロトニンやエンドルフィンなどのほかの物質も / また幸福感に寄与している // 快楽を排除すれば満足度が高まるという考えは誤りである // 健康的な行動——食事、運動、社交——すらドーパミン分泌の引き金となる / そしてそれらを完全に排除することは、感情的な害をもたらすリスクがある //

「オール・オア・ナッシング」的なアプローチは / ドーパミン・デトックスでしばしば推奨される / 我慢そのものへの強迫的な集中を招く可能性がある / 持続可能な変化よりも // アルバース博士はよりのめを絞った方法を提唱している / すべての楽しい活動を排除する代わりに / 治療的サポートのもとで問題行動の1つか2つ減らすことに焦点を当てるべきだと //

結局のところ、流行語である「ドーパミン・デトックス」は注目を集めたものの / その効果は従来からの心理的戦略に依存している / 脳内化学物質の魔法のようにリセットすることによるものではない //

Vocabulary and Phrases

transformative	変化させる
abstain	控える
flawed	欠陥のある
fast	断食する
impulsive	衝動的な
excessive	過剰な
misleading	誤解を招く
cleanse	浄化
rebranding	リブランド
cognitive	認知の

mindfulness	マインドフルネス
clarify	明確にする
eliminate	排除する
trigger	引き起こす
risk	賭ける
obsessive	執着の
deprivation	欠乏
therapeutic	治療的な
trendy	流行の
psychological	心理的な

Total Number of words used

: 232 words

Time for 120 wpm

: 116 sec.

Time for 150 wpm

: 92.8 sec.

Your BEST TIME

: sec.

TIPS

パーキンソン病は、ドーパミンの減少と関係しています。ドーパミンは運動、記憶、感情の調整に関与しているため、患者には手の震え、動作の遅れ、認知機能の低下などの症状が現れることがあります。治療薬には、ドーパミンを増やしたり、その働きを模倣することで症状を改善するものがあります。

Summary① Fill Blank:

_____,” coined in 2019 by Cameron Sepah, claims _____ from pleasure resets the brain, but experts say it’s _____. Dopamine is vital for movement, motivation, and mood, and can’t be “detoxed.” True benefits come from reducing specific _____ using _____, not cutting all enjoyable activities. _____ risks harm, while balanced, targeted behavior changes are more effective and _____.

Summary② Summary(50 -80 words):

Summary③ Sample Answer:

Dopamine detox,” coined in 2019 by Cameron Sepah, claims abstaining from pleasure resets the brain, but experts say it’s misleading. Dopamine is vital for movement, motivation, and mood, and can’t be “detoxed.” True benefits come from reducing specific impulsive habits using cognitive behavioral therapy, not cutting all enjoyable activities. Extreme deprivation risks harm, while balanced, targeted behavior changes are more effective and sustainable.