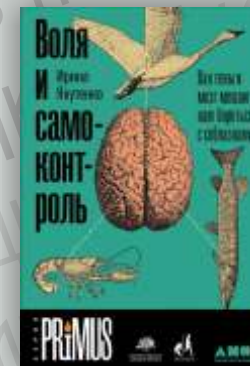


## Ирина Якутенко «Воля и самоконтроль»



**Ирина  
ЯКУТЕНКО**  
биолог,  
журналист

Ирина Якутенко - молекулярный биолог, научный журналист, основатель популяризаторского агентства «Чайник Рассела», руководитель отдела науки журнала «Вокруг света». В 2006 году окончила биологический факультет МГУ по специальности «Молекулярная биология». Автор сотен научно-популярных статей; пишет о различных областях науки, а ее научно-популярные лекции с успехом проходят в разных городах страны.



**Аннотация:** Почему одни люди с легкостью отказываются от соблазнов, а другие не в силах им противостоять? Автор книги, собрав самые свежие научные данные, доказывает, что люди, которым сложно сопротивляться искушениям, физиологически и биохимически отличаются от тех, у кого этих проблем нет. Из-за генетических особенностей у таких людей иначе распределяются и работают нейромедиаторы - вещества, которые регулируют работу мозга. Нарушения бывают разными: обладателям одних постоянно не хватает ощущения удовольствия, носители других испытывают от приятных вещей настолько сильные ощущения, что не могут противиться им. Но итог один: «животная» часть мозга - лимбическая система, которая требует удовольствия прямо здесь и сейчас, чаще берет верх над самой «умной» зоной - префронтальной корой, которая помнит, что сиюминутное удовольствие угрожает большим жизненным планам. В книге много тестов, и, хотя по их результатам нельзя сделать выводы о том, есть ли у вас «плохие» варианты «генов самоконтроля» и как их влияние складывается с факторами среды, по косвенным признакам все же можно предположить, какие системы в вашем мозге работают не совсем правильно. Последняя часть книги - это рекомендации, как можно эффективно удерживаться от соблазнов именно вам и добиваться долгосрочных целей, несмотря на проблемы с самоконтролем.

**Отзыв:** Новая книга о мозге. Реальности и времени не существует, как и нашей личности!

[ПОДРОБНЕЕ](#)