



Анна Лембке (Anna Lembke)

Анна Лембке (Anna Lembke) - американська психіатриня, професорка психіатрії та спеціалістка з адиктивної медицини, яка здобула визнання завдяки своїм дослідженням у галузі залежностей та психічного здоров'я, авторка науково-популярних книжок.

Народилася 27 листопада 1967 року, здобувала медичну освіту в Єльському, а згодом - в Стенфордському університеті, де нині працює професоркою психіатрії.

За свою кар'єру Anna Lambke зосередилася на тематиці опіїдної залежності, а також залежності від технологій, їжі, соціальних мереж і інших надмірностей сучасного світу. Її дослідження стали особливо актуальними у період кризи опіїдних препаратів у США, що мотивувало її писати й виступати публічно з приводу важливості усвідомленого підходу до лікування цих недугів.

Її книга «Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням (Dopamine Nation. Finding Balance in the Age of Indulgence)» стала міжнародним бестселером та привернула увагу читачів завдяки своїй науковій обґрунтованості та практичним порадам. У своїй роботі Лембке пояснює, як надмірне вживання дофамінових стимуляторів може спричинити дисбаланс у нашому мозку, що

призводить до залежності й проблем з емоційним добробутом.

Книги Анни Лембке - це не просто наукові праці, а захопливі подорожі в глибини людського мозку. Вона перетворює складні медичні терміни на зрозумілу мову, пояснюючи, чому ми так часто відчуваємо залежність і як з нею боротися.