



ಡೊಪಮಿನ್ ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ನಾಯಕ!

ನಾವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಡೊಪಮಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬಲ್ಲೆವೆಂದರೆ ಆಗ ನಾವು ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಭಯ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಂತು ಈ ಅದ್ಭುತ ನರಕೋಶವು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

■ ಡಾ. ಕೆ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು, ಖುಷಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಹುಚ್ಚು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಣ ಗಳಿಸುವುದು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಬರೆಯುವುದು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಕ್ರೀಡೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ ಆಡುವುದು ಹೀಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರೂ ಎಷ್ಟೊಂದು ವಿಭಿನ್ನತೆಗಳಿವೆ ಎಂದರೆ ಕೆಲವರು ಸದಾ ಉತ್ಸಾಹದ ಚಿಲುಮೆಯಂತಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಿ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧದ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಡೊಪಮಿನ್ ಎಂಬ ಮಾಂತ್ರಿಕ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ. ಡೊಪಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಡೊಪಮಿನ್ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ನಾಯಕ. ಈ ಒಂದು ನರವಾಹಕ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಡೊಪಮಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬಲ್ಲೆವೆಂದರೆ ಆಗ ನಾವು ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಭಯ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಂತು ಈ ಅದ್ಭುತ ನರಕೋಶವು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಡೊಪಮಿನ್ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಡತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಇದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳು ಈ ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬಲ್ಲದೋ ಅಂತಹ ಔಷಧಿಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನವನ್ನು (addiction) ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊಕೇನ್, ಹೆರಾಯಿನ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಓಪಿಯೋಯಿಡ್‌ಗಳು ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅತೀ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ ಅತೀವ ಆನಂದ, ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಇಳಿದೊಡನೆ ಡೊಪಮಿನ್ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಳ್ಳತನ, ಸುಳ್ಳುತನ ಏನು ಮಾಡಲೂ ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಡೊಪಮಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಾದ ನಂತರ ಇದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದಾಗ, ಆ ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಈ