ಔಷಧ ಪಡೆಯಲು ಶತಸಾಹಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ನರಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿವೆ. ಮತ್ತು ಇತರ ನರಕಣಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಸಣ್ಣದಾಗಿವೆ. ಇಡೀ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನರಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ನರಕಣಗಳು ಶೇಕಡಾ 0.0006ರಷ್ಟಿವೆ. ಆದರೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ನರಗುಚ್ಛಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದರೆ ಅವು ಮುಂಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಾಗಗಳ ಜೊತೆ ಡೊಪಮಿನ್ ನರಕಣಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಲ್ಲವು.

ಡೊಪಮಿನ್ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದಷ್ಟೇ ಅದರ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಚಲನೆ, ನಾವು ಗ್ರಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು, ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯುವಿಕೆ, ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿಯಂತ್ರಣ... ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಒಳಿತಿಗೆ ಡೊಪಮಿನ್ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಭಯ, ಗೊಂದಲ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಇನ್ನಿತರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಳಲಾಟಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ.

ಡೊಪಮಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸೇವಿಸುವುದು: ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಸೇರಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು 23 ಬಗೆಯ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳು ಇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹವೇ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವನ್ನು ನಾವು ಆಹಾರದಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಟೈರೋಸಿನ್ ಎಂಬ ಒಂದು ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲ ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಕಿಣ್ವಗಳು ಈ ಟೈರೋಸಿನ್ ನನ್ನು ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಟೈರೋಸಿನ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಟೈರೋಸಿನ್ ಅನ್ನು ಫಿನೈಲಲಿಮೀನ್ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲದಿಂದ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳು, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಅಂದರೆ ಮೊಟ್ಟೆ, ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಸೋಯಾ ಹಾಗೂ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಟೈರೋಸಿನ್ ಮತ್ತು ಫಿನೈಲಲಿಮೀನ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಡೊಪಮಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಗಾಢವಾದ ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿ: ಪ್ರಾಣಿ ಕೊಬ್ಬು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಪಾಮ್ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಡೊಪಮಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದಂತೂ ನಿಜ.

ಪ್ರೊಬಯಾಟಿಕ್ಸ್: ಕರುಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಕರುಳನ್ನು ಎರಡನೇ ಮೆದುಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳು, ಡೊಪಮಿನ್‌ನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಹೆಚ್ಚು ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಡೊಪಮಿನ್‌ನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂತಹ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿವೆ.

ನಮಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮೊಸರು, ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ನಾರಿನಾಂಶವಿರುವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂತೆಯೇ ಮೈದಾ, ಸಕ್ಕರೆ, ಪಿಜ್ಜಾ, ಬ್ರೆಡ್ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಯಾಮ: ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ಗ್ರಾಹಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಿಸುವ ಸೆರೆಟೋನಿನ್ ಹಾಗೂ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ, ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಕೊರತೆ, ಉತ್ಸಾಹಹೀನತೆ
- ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
- ಖಿನ್ನತೆ, ಬೇಜಾರು, ನಿರಾಸಕ್ತಿ
- ಹಿಂದು ಮುಂದೆ ನೋಡದೆ ನುಗ್ಗುವ ಸ್ವಭಾವ
- ಎಷ್ಟೇ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೂ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಸ
- ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ
- ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗೆ ಹಾತೊರೆಯುವುದು
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗದಿರುವುದು
- ತಣ್ಣನೆಯ ಕೈ ಕಾಲುಗಳು
- ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ
- ಕೊಟ್ಟ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಹೆಣಗಾಡುವಿಕೆ
- ಕಾಲು ಕುಣಿಸುತ್ತಿರುವುದು
- ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆಯಂತೆ ನಡುಕ

ನಾವು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಡೊಪಮಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಾವು ಒಂದೊಂದೇ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಗಿದಾಗೆಲ್ಲಾ ಡೊಪಮಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 20 ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ 6 ದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಂತೆ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ: ಡೊಪಮಿನ್ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದಾಗ ಅದು ಎಚ್ಚರವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಡೊಪಮಿನ್ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಸಂಜೆಯಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಇದರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು: ತಂತಿವಾದ್ಯದ ಸಂಗೀತ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಶೇಕಡಾ 9ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಡುಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನ: ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿದವರು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಶೇಕಡಾ 64ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು: ಚಳಿಗಾಲ ಹಾಗೂ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಹೆಚ್ಚು ಸಿಗದಿರುವುದರಿಂದ ಜನರು ಈ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾನಿಕರ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು: ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ, ನಿಯಾಸಿನ್, ಫೋಲೇಟ್ ಇವು ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬಾದಾಮಿ, ಅಕ್ರೋಟ್ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ■