

013 Dopamine

Het lichaam produceert zogenaamde neurotransmitters, ook wel signaalstofjes genoemd. Dit zijn stofjes die helpen het lijf goed te laten functioneren, zij geven boodschappen af aan onze spieren en zenuwen. Waarschijnlijk is de bekendste adrenaline, een stresshormoon. Deze stof zorgt ervoor dat we bij gevaar kunnen reageren met vechten, vluchten of bevriezen. Vaak gebeurt dat zonder dat we er erg in hebben; het lijkt wel een soort van reflex, iets wat aangeboren is. Adrenaline helpt ons om te overleven. Je lichaam kan gaan trillen (denk maar eens aan een woede-uitbarsting). Soms wordt adrenaline langzaam opgebouwd, maar het kan ook direct effectief zijn. Dat is wel heel handig als je bijvoorbeeld een wolf zou tegenkomen.

Naast deze signaalstofjes die je bij problemen kunt gebruiken zijn er ook stofjes die je ervaart als je blij en gelukkig bent: het gelukshormoon. Dopamine is hier een voorbeeld van. Het geeft een fijn gevoel als een soort van beloning. Je hebt dit zeker nodig om je helemaal happy te voelen en het geeft als het ware een boost bij executieve functies als motivatie, opwinding en bekrachtiging.

Sinds vijf jaar heb ik een eigen vorm van dopamine ontdekt, een van het externe soort. Het wordt niet in mijn lichaam gemaakt, maar zorgt er wel voor dat het lichaam meteen reageert. Het is namelijk mijn kleine, lieve teckel Paddy. Zijn gedrag maakt me aan het lachen. Ik mag dagelijks een heerlijk rondje in de natuur met hem wandelen en hij troost als ik verdrietig ben. Paddy is een maatje voor het leven, als het leven zich even van een mindere kant laat zien. En het mooiste aan Paddy, maar eigenlijk aan ieder hondje is, is dat zijn liefde onvoorwaardelijk is. Ook als hij urenlang alleen thuis heeft moeten doorbrengen, zal hij me bij thuiskomst allerhartelijks en enthousiast begroeten. Hij gaat uit het huisje als we samen een rondje gaan maken en in de nacht ligt hij in zijn mandje aan het voeteneinde om bij ieder gevaar meteen in actie te komen. Ik kan hem volledig vertrouwen en hij op mij. Een hondje in huis lijkt soms een tijdelijke passant, maar dan bedenk ik dat ik álles in zijn leventje ben.

Mensen hebben momenten nodig waarop men even alles van zich af kan laten glijden. Een huisdier kan daar aan bijdragen. Paddy is mijn dagelijkse dopamineshot. Ik wens u veel van dit soort dopamine toe.