

Dopamine = gelukshormoon

Ideeën

Vraag 1:

Wat maakt jou blij?

Niet teveel nadenken,
kruis gewoon wat aan

- ☐ Muziek (maken of luisteren)
- ☐ Foto's van mooie momenten
- ☐ Iets maken, zoals ...
- ☐ Met de trein reizen
- ☐ (Lange bos)wandeling
- ☐ Een boek/tijdschrift lezen
- ☐ Iets nieuws proberen, zoals ...
- ☐ Dansen
- ☐ Massage
- ☐ Teken/schilderen
- ☐ Lekkere geuren ruiken
- ☐ In de natuur zijn
- ☐ Stilte
- ☐ Legoën
- ☐ Sporten
- ☐ Anders, namelijk: _____

ELI: "Als je één van deze dingen doet, maak je natuurlijke dopamine aan. Het geluksstofje dus. Ik zou zeggen: veel plezier!"

Hoe werkt dopamine?

Als je een glas alcohol drinkt, schop je je beloningssysteem in de war.

Hoe dat werkt, leg ik je uit in de video van vandaag.

Heel in het kort:

Als je iets leuks doet, een compliment krijgt, of een mooi liedje hoort, wordt er het geluksstofje dopamine aangemaakt.

Nadat je een glas alcohol hebt genomen, komt er heel veel dopamine vrij. Je voelt je blij, gelukkig en ongeremd: je ervaart plezier.

Als je alcohol eruit haalt, is het verstandig er iets leuks voor in de plaats te zetten.

Meer weten over dit chemische proces?

Erik Scherder is neuropsycholoog, en legt in deze video uit wat alcohol in je hersenen doet.

Maak voor de komende dagen een afspraak met jezelf.

Wat doe jij als je zin krijgt in alcohol?

Vraag 2: Als ... dan

Maak deze zin af:

Als ik zin krijg in wijn/bier/cocktail, dan _____
(kies iets uit je lijstje hiernaast)

ELI: "Ik maakte met mezelf de afspraak:

Als ik zin krijg in een glas wijn, loop ik een blokje om of hoopel ik even."



ELI

spreker | schrijver | hoepelaar