



El 'menú dopamina': la tendència per aconseguir ser més feliç

En els últims mesos, una nova tendència ha agafat força a les xarxes socials, especialment a TikTok i Instagram: el 'menú dopamina'. Aquesta proposta busca augmentar la felicitat i el benestar a través de petits plaers diaris, fomentant la secreció de dopamina, el neurotransmissor clau relacionat amb el plaer i la motivació.

La idea del 'menú dopamina' es basa en la selecció conscient d'activitats o hàbits que ens generen benestar, amb l'objectiu de millorar l'estat d'ànim i potenciar la felicitat a llarg termini. L'objectiu no és només buscar el plaer immediat, sinó també fomentar activitats que tinguin un impacte positiu a nivell emocional i mental.

Com funciona el 'menú dopamina'?

Aquest menú es divideix en tres àpats principals: esmorzar, dinar i sopar, però en comptes d'aliments, es "serveixen" activitats o accions que estimulen la producció de dopamina. Els usuaris poden personalitzar-lo en funció dels seus gustos i necessitats, però solen incloure's accions com:

A Dopamine menu ?

P.S. I'll feast now on Quality Sleep & Gratitude. pic.twitter.com/HijjQ4tNUV

? Rajashree (@defiantsunfloer) May 14, 2024

Esmorzar dopamina: activitats senzilles per començar el dia amb energia, com escoltar la teva cançó preferida, prendre un cafè mentre es gaudeix d'un moment de silenci o practicar uns minuts de meditació.

Dinar dopamina: accions que ajuden a mantenir el bon ànim durant el dia, com sortir a caminar a l'aire lliure, fer una trucada a un amic o gaudir d'un dinar saludable que realment t'agradi.

?Sopar dopamina: activitats relaxants que afavoreixen el descans i la desconexió, com llegir un bon llibre, veure una pel·lícula reconfortant o tenir una xerrada relaxada amb un ésser estimat.

La dopamina és un neurotransmissor clau en els circuits de recompensa del cervell. Quan realitzem activitats que ens agraden o que ens fan sentir realitzats, el cervell allibera dopamina, generant una sensació de satisfacció i plaer. Aquesta resposta química no només és responsable dels moments de felicitat instantània, sinó que també té un paper important en la motivació, la memòria i la concentració.

Els defensors del 'menú dopamina' argumenten que, en incorporar activitats que generin aquest alliberament de manera controlada i regular, es pot millorar l'estat d'ànim i fer front als estressos diaris d'una manera més positiva. A més, experts en salut mental afirmen que aquestes pràctiques poden complementar altres estratègies més establertes per a la gestió



emocional, com la teràpia cognitivoconductual o la meditació.