

20 stycznia przypada Blue Monday, czyli najbardziej depresyjny dzień w roku, datowany zwykle na trzeci poniedziałek stycznia. Psychologowie walczą z tym powszechnym mitem. Wskazują, że w ten sposób sami wywołujemy negatywne myśli, a dodatkowo bagatelizujemy problemy ze zdrowiem psychicznym, sugerując, że depresja jest niewinnym, krótkotrwałym zaburzeniem nastroju. Sam twórca tego terminu zaangażował się w kampanię #stopbluemonday. Z drugiej strony psychologowie podkreślają, że w okresie zimowym, kiedy niesprzyjająca aura powoduje spadki nastroju i energii, warto jednak zadbać o swój komfort psychiczny i odpowiednią dawkę odpoczynku.

Ten pseudonaukowy termin, który budzi wiele kontrowersji, stworzył w 2004 roku Cliff Arnall z Cardiff University. Brytyjski psycholog wyznaczył tę datę na podstawie wzoru matematycznego, który uwzględnia m.in. czynniki pogodowe, psychologiczne i ekonomiczne.

Większość naukowców i psychologów uważa termin Blue Monday i wzór, zgodnie z którym powstał, za niedorzeczny i opierający się na zmiennych, nienaukowych podstawach. Co istotne, sam jego twórca po latach przyznał, że wyznaczył tę datę na zlecenie biura podróży, które poprosiło Arnalla o wskazanie najlepszego terminu na rezerwację letniej wycieczki. Z kolei w 2018 roku – znowu we współpracy z innym biurem podróży – Arnall zaczął kampanię #stopbluemonday, aby obalić własny mit.

Jak podkreśla dr Karolina Oleksa-Marewska, psycholog o specjalności klinicznej i wykładowca Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu: „Blue Monday nie ma naukowej podstawy. Psychologowie twierdzą, że nie istnieje, ale z drugiej strony – zjawisko jest o tyle ciekawe, że wiele osób naprawdę twierdzi, że tego dnia odczuwa depresję. To działa jak samospełniająca się przepowiednia. Jeżeli słyszymy, że ten dzień jest depresyjny, zaczynamy w to wierzyć i faktycznie czujemy się gorzej, nakręcamy się negatywnie, a spadek energii tłumaczymy sobie właśnie Blue Monday.

Spadki energii i obniżenie nastroju są w okresie zimowym naturalne, bo odpowiada za to niesprzyjająca aura: zimno, krótkie dni, brak światła słonecznego i niedobory witaminy D. Jednak równie duże znaczenie mają: odpowiednie podejście, aktywność, zadbanie o własny komfort psychiczny i odpowiednią dawkę odpoczynku.

Jeżeli sami sobie wmawiamy, że jest nam smutno i źle, to trudno jest z tego stanu wyjść. Trzeba myśleć pozytywnie, przełamać się, wyjść na spacer, basen czy do kina. Aktywność automatycznie powoduje, że zaczynamy inaczej się czuć i myśleć.”

Długotrwałe zmęczenie może bowiem prowadzić do poważniejszych problemów ze zdrowiem czy chociażby depresji.

Depresja jest przez WHO określana mianem epidemii XXI wieku. Na całym świecie z jej powodu cierpi ok. 350 mln ludzi, z czego w Polsce – około 1,5 mln. Wiele osób może być niezdiagnozowanych, bo nie wszyscy widzą potrzebę wizyty u specjalisty. Zgodnie z prognozami WHO do 2030 roku depresja stanie się pierwszą, najczęściej występującą chorobą psychiczną.

– Skąd tak duże natężenie depresji? Czynników jest wiele – część osób ma problemy z neuroprzekąźnictwem, choruje na tarczycę albo ma inne problemy biologiczne, które powodują objawy depresji. Oczywiście jest cała grupa bodźców egzogennych, czyli bolesnych wydarzeń, które nas dotyczą: kryzysy rozwojowe, utrata partnera, śmierć kogoś bliskiego. Wśród młodych osób zauważa się dosyć dużą presję ze strony środowiska, rodziców. Mówimy o kryzysach klimatycznych, problemach

Blue Monday – trzeci poniedziałek stycznia najbardziej depresyjny dniem w roku...?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 16, styczeń 2020 12:20

Alicja Cisowska

Odsłony: 1228

rynku pracy – nie ma się co dziwić, że żyjąc w takim środowisku i pod taką presją, częściej odczuwamy lęk, przeciążenie, a to może doprowadzić do depresji – mówi dr Karolina Oleksa-Marewska.

Ekspertka podkreśla, że pozytywnym jest coraz większa społeczna świadomość dotycząca depresji, co powoduje, że w efekcie coraz więcej osób potrafi rozpoznać jej pierwsze symptomy i zgłasza się po pomoc do specjalistów. Powstają kampanie społeczne i fora, które wspierają osoby z depresją. Zwłaszcza młodsze pokolenia są bardziej otwarte na pomoc psychologiczną.

Źródło: www.biznes.newseria.pl