

17 stycznia – Blue Monday 2022

Tak zwany Blue Monday określany jako „najbardziej depresyjny dzień roku”, przypada w trzeci poniedziałek pełnego tygodnia stycznia. Wzór na jego wyliczenie został wymyślony przez brytyjskiego psychologa Cliffa Arnalla. Teorii zarzucano pseudonaukowość, a z biegiem czasu autor algorytmu sam przyznał, że coś takiego jak Blue Monday nie istnieje. A jednak w styczniowy poniedziałek łatwo o gorszy humor...

Wzór Arnalla uwzględnia m.in. pogodę (krótki dzień i małe nasłonecznienie), dochody, zadłużenie, odległość czasową od Świąt Bożego Narodzenia, ale też czynniki psychiczne, takie jak choćby świadomość niedotrzymania postanowień noworocznych i poziom motywacji. Teoria trafiła na podatny grunt i stała się z roku na rok coraz popularniejsza. Przybywało jej także oponentów. Ci zarzucali jej pseudonaukowość i zwykłą błagę. Jak argumentowali, wzór zawiera jednostki niekompatybilne ze sobą dane oraz niemierzalne składowe. Pojawiły się też głosy dotyczące szkodliwości tej teorii. Bagatelizuje bowiem poważną chorobę jaką jest depresja, przypisując jej krótkotrwałość i zależność od czynników zewnętrznych.

Nie lubię poniedziałku!

Arnall po latach przyznał, że algorytm wymyślił na zlecenie jednej z agencji PR-owych współpracującej z biurem podróży. W ten sposób powstał idealny termin na wyjazd na polepszenie nastroju. Jednak naukowej metodologii w obliczeniach zabrakło. Gdy mit obrósł w legendę, Arnall zaczął go obalać. Został nawet uczestnikiem specjalnej kampanii. Podkreśla też, że nie miał zamiaru sprawić, by dzień brzmiał negatywnie, ale raczej inspirować ludzi do podejmowania działań i odważnych życiowych decyzji

Rozprawiliśmy się z mitem Blue Monday, choć trzeba szczerze przyznać, że styczniowy poniedziałek, kiedy dzień wciąż jest krótki, brakuje słońca, a do wolnego weekendu daleko, może wprawić w zły nastrój. Coś w tej antypatii do pierwszego dnia tygodnia zdecydowanie jest!

Zapewne wielu pamięta filmową komedią z czasów PRL pt. „Nie lubię poniedziałku”. Co chwila, któryś z jej bohaterów wpadał w niezwykle tarapaty i nic mu nie wychodziło. A to przybyły do Warszawy delegat kombinatu rolniczego nigdzie nie mógł znaleźć części do kombajnu. A to rodzimy gangster znad Wisły, uciekający po napadzie na dzielnicową pocztę z walizką pełną pieniędzy, został pomyłkowo wzięty za „polonusa”, który miał ufundować budowę nowej szkoły w Warszawie i w efekcie stracił cały swój łup.

Dzień jak niekończąca się podróż przez ocean

Każdy poniedziałek, a niebieski w szczególności, może ciągnąć się nieznośnie, zmuszając do rzucania pełnego nadziei spojrzenia na zegar, że oto minęła już kolejna godzina tego okropnego dnia. Wydaje się wówczas, iż jest on niczym niekończąca się podróż morską przez ocean. Coś w stylu niezapomnianej sceny z innej kultowej polskiej komedii z lat 70. pt. „Kochaj albo rzuć”, gdzie pływacy po raz pierwszy w życiu statkiem Kargul i Pawlak – i to od razu aż do USA – doznają choroby morskiej i z czeluści swojej

kajuty pytają się wzajemnie: „Władek – żyjesz?“, a w odpowiedzi słyszą niepewne „Eeee, nie wiem”. I wtedy wybuchł gromki śmiech widzów w każdej kinowej sali – od Zakopanego po Gdańsk.

I właśnie śmiech jest jednym z najlepszych sposobów pokonania każdego rodzaju chandry. Jego terapeutyczna moc przynosi wspaniałe efekty. Śmiech hamuje bowiem produkcję hormonów stresu, a co najważniejsze: zwiększa wydzielanie endorfin, a pod tym naukowym terminem kryją się, ni mniej, ni więcej, tylko – hormony szczęścia! Tak więc śmiejmy się dziś jak najczęściej.

Jerzy Górko

red.: Małgorzata Sawicka

Źródła:

https://pl.wikipedia.org/wiki/Blue_Monday

<https://businessinsider.com.pl/rozwoj-osobisty/zdrowie/blue-monday-co-to-jest-i-dlaczego-najbardziej-depresyjny-dzien-w-roku-nie-istnieje/s9gepek/>

<https://wiadomosci.radiozet.pl/Polska/Blue-Monday-2022.-Co-to-znaczy-Kiedy-jest-najbardziej-depresyjny-dzien-w-roku>

