



Warszawa, 15 stycznia 2021 r.

INFORMACJA PRASOWA

Blue Monday – czy najbardziej depresyjny dzień w roku naprawdę istnieje?

„Blue Monday”, czyli termin oznaczający najbardziej depresyjny dzień w roku, przypada rokrocznie w trzeci poniedziałek stycznia. „Blue” w nazwie nie jest w tym wypadku określeniem koloru niebieskiego w języku angielskim, a użyte jest jako przymiotnik „smutny” czyli „Smutny Poniedziałek”. Od lat zastanawiamy się, czy to zjawisko faktycznie istnieje i wielu z nas tego dnia zdecydowanie bardziej przygląda się swojemu samopoczuciu. A co o „Blue Monday” sądzą eksperci – odpowiada Paulina Mikołajczyk, psycholog w Centrum Medycznym Damiana.

Kiedy pojawił się termin „Blue Monday”?

W 2004 roku do Cliffa Arnalla, wówczas prowadzącego wieczorne zajęcia dotyczące psychologii dla dorosłych na Uniwersytecie Cardiff, zgłosiła się firma PR-owa. Firma ta, na polecenie biura podróży, poprosiła Arnalla, by pomógł obliczyć – jak to zrozumiał – „najlepszy dzień na kupno wycieczki”. Chodziło dokładnie o pomoc w sprzedaży biletów na wakacje, czyli cudownego leku na najbardziej depresyjny dzień w roku. Na podstawie skomplikowanego wzoru matematycznego uwzględnili trzy czynniki, które miały pozwolić wybrać ten najgorszy dzień w roku:

1. meteorologiczne, czyli brak światła i niska temperatura;
2. psychologiczne aspekty, np. po trzech tygodniach nowego roku często powoli zaczynamy rozumieć, że nie spełnimy swoich postanowień noworocznych, że nie uda nam się pewnych rzeczy dokończyć;
3. ekonomiczne – związane z faktem, że po świętach czasem brakuje nam zasobów.

Po 14 latach jednak sam Cliff Arnall przyznał, że jego dowody są co najmniej wątpliwe. Teoria, choć skomplikowana, nie miała żadnej metodologicznej podstawy, służyła jedynie reklamie.

Co nt. „Blue Monday” sądzą eksperci?

Psychologowie jednogłośnie twierdzą, że „Blue Monday” nie istnieje, jednak 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. Dodatkowo zimą spadki nastroju i obniżenie energii są tak naprawdę czymś naturalnym. Patrząc za okno, kiedy pogoda nie nastraja pozytywnie, już od rana jest szaro i w godzinach popołudniowych robi się ciemno, łatwiej ulec depresyjnej atmosferze. Niekorzystnie na nasz nastrój wpływa też fakt, że jest to początek tygodnia, pierwszy dzień po weekendzie – komentuje Paulina Mikołajczyk, psycholog z Centrum Medycznego Damiana.

Czy negatywne myślenie i nastawienie jest dla nas szkodliwe?

Długotrwałe zmęczenie, wmawianie sobie, że jest nam smutno i źle, to aspekty często prowadzące do stanu, z którego trudno nam będzie wyjść. Depresja występuje, kiedy czujemy spadek energii, mniejsze zainteresowanie przyjemnościami, które do tej pory nas cieszyły, obniżony nastrój, problem ze snem, z koncentracją czy spowolnienie psychoruchowe.

Według klasyfikacji chorób ICD-10 ten stan musi się utrzymywać przynajmniej dwa tygodnie. Jeżeli czujemy, że coś takiego się z nami dzieje, nie powinniśmy tego bagatelizować. Wiele osób przeczekuje ten okres, myśląc, że to chwilowe. Tymczasem brak reakcji powoduje rozwój i nasilenie objawów. Wtedy często potrzebna już jest poważniejsza pomoc – dodaje Paulina Mikołajczyk, psycholog z Centrum Medycznego Damiana.

Chociaż „Blue Monday” należy traktować z przymrużeniem oka, to istnieje sposób, aby nie ulec negatywnemu nastrojowi. Wystarczy, zadbać o siebie, sprawić sobie tego dnia przyjemność, a także nie pozwolić sobie narzucić, że tego dnia na pewno będziemy czuć się gorzej.

Centrum Medyczne Damiana

Centrum Medyczne Damiana (CMD) istnieje od 1994 r. Zapewnia pacjentom szeroki zakres opieki medycznej w ośmiu przychodniach w Warszawie oraz w Szpitalu. Pracują w nich lekarze wszystkich specjalności, z wieloletnią praktyką kliniczną zdobytą w wiodących placówkach polskich i zagranicznych.

Centrum Medyczne Damiana oferuje kompleksowy zakres konsultacji lekarzy, badań diagnostycznych; obrazowych i laboratoryjnych, rehabilitację i profilaktykę zdrowotną. W Szpitalu Damiana wykonywane są operacje w zakresie chirurgii ogólnej, ortopedii, okulistyki, laryngologii i ginekologii.

Zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów gwarantowane są w oparciu o długoletnie doświadczenie lekarzy pracujących w Centrum Medycznym Damiana i najwyższe standardy w procesie leczenia. Wysoka jakość znalazła odzwierciedlenie w zdobytych przez CMD certyfikatach i nagrodach, takich jak: „Akredytacja Centrum Monitorowania Jakości”, Certyfikat ISO, „Szpital bez bólu”, „Bezpieczny Pacjent”, „Godło Quality International 2017” oraz „Miejsce przyjazne przyszłej Mamie”.



W ciągu 25 lat swojego istnienia Centrum Medyczne Damiana ugruntowało swoją silną pozycję na rynku prywatnych usług medycznych. O unikatowości jego usług świadczą: indywidualne, przyjazne podejście do pacjentów, kompleksowa opieka medyczna, wysokie kwalifikacje personelu, a także zwracanie szczególnej uwagi na profilaktykę zdrowia.

Centrum Medyczne Damiana angażuje się także w działania charytatywne i współpracuje z m.in. z takimi organizacjami jak: UNICEF Polska, WOŚP oraz Fundacja Spełniamy Marzenia.

Centrum Medyczne Damiana należy do Grupy Medcover.

Kontakt dla mediów:

Justyna Giers, justyna.giers@38pr.pl, tel. 514 550 996

Justyna Sychalska, justyna.sychalska@38pr.pl, tel. 512 029 778

Nikodem Chudzik, nikodem.chudzik@38pr.pl, tel. 512 029 402