



Styczeń 2022



BLUE MONDAY – PRAWDA CZY FAŁSZ?

Już niedługo kolejny *Blue Monday*, czyli najbardziej depresyjny dzień w roku. W reklamach zaroi się od cudownych sposobów na pozytywne przeżycie tego dnia, a nawet na odpowiednie przygotowanie się do niego. Ale czy faktycznie jest to konieczne?

O historii *Blue Monday*

Wszystko zaczęło się w 2004 roku, kiedy to brytyjski psycholog Cliff Arnall stworzył wzór mający wskazać datę największego spadku nastroju.

Samo równanie wygląda dość intrygująco i wiarygodnie, jednak to, co według psychologa należy wziąć pod uwagę, budzi zastrzeżenia.

- W to pogoda
- D – miesięczne wynagrodzenie
- d – debet na koncie
- T – czas od Bożego Narodzenia
- Q – niedotrzymanie noworocznych postanowień
- M – poziom motywacji
- N_a – poczucie konieczności podjęcia działań.

$$\frac{[W + (D - d)] \times T^Q}{M \times N_a}$$

Jak można zauważyć, są to czynniki niepoliczalne, nie da się ich miarodajnie określić, ponieważ są pozbawione obiektywnych jednostek. Jak określić poziom Q, jaką skalą? A pogodę? W objętości opadów czy słonecznych minut danego dnia?

Już sama koncepcja określania najsmutniejszego dnia w roku jest zastanawiająca, jednak wiele wyjaśnia sam powód jej stworzenia. Otóż w 2004 roku pewna brytyjska agencja chciała zareklamować biuro turystyczne, polecając podróże jako remedium na chandrę. Oczywiście za swój oryginalny pomysł pan Arnall otrzymał odpowiednią kwotę. Obecnie *Blue Monday* uznawany jest za pseudonaukę i kłamstwo.

Dlaczego ludzie w to wierzą?

Twierdzenia pseudonauki brzmią czasami bardzo wiarygodnie. Być może dlatego *Blue Monday* został tak chętnie przyjęty i pozostał z nami aż do dzisiaj. Nadal można spotkać artykuły „potwierdzające” jego prawdziwość, mimo że nawet sam autor udzielał się w kampanii obalającej mit, który stworzył. Ludzie wierzą w tego typu teorie ze względu na:

- Efekt samospełniającego się proroctwa – jeśli oczekujemy, że ten dzień będzie depresyjny, to podświadomie będziemy zachowywali się tak, żeby to potwierdzić.
- Poleganie na liczbach – nawet jeśli nie bardzo rozumiemy równania takie jak wyżej.
- Brak krytycznego myślenia.
- Zbytne uleganie wpływom mediów.

Warto zatem z ostrożnością podchodzić do tego, co czytamy w internecie. Zawsze sprawdzajmy źródła, autorów i datę publikacji. Dobrym pomysłem jest również zwracanie się do ekspertów z prośbą o potwierdzenie interesujących nas informacji lub ich wyjaśnienie.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:
www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
Inspiruj się do zmian, na dobre.





Styczeń 2022

Początkowo *Blue Monday* przypadał na czwarty poniedziałek stycznia każdego roku, jednak w 2011 Arnall przełożył go o tydzień, motywując to... kryzysem finansowym na świecie.

JAK ODRÓŻNIĆ CHANDRĘ OD DEPRESJI?

Jak już wiemy, *Blue Monday* to wielka ściema wymyślona dla pieniędzy i reklamy. Przypomnienie o tym może być także dobrą okazją do przedstawienia różnic pomiędzy zwykłą chandrą a bardzo poważną chorobą, jaką jest depresja.

ZWYCZAJNA CHANDRA...

...przytrafiająca się czasem każdemu, to normalna i naturalna reakcja na różnego rodzaju czynniki. To stan przygnębienia, złego samopoczucia, któremu najczęściej nie towarzyszą żadne dolegliwości fizyczne. Może być ona odpowiedzią na deszczową pogodę, zmęczenie, niepowodzenie. Co więcej, chandrę można z łatwością „wyleczyć” – wystarczy wziąć gorącą kąpiel, wyspać się, porozmawiać z przyjacielem czy obejrzeć komedię. Możemy być pewni, że chandra minie w ciągu kilku godzin lub dni.

CO Z TĄ DEPRESJĄ?

W wypadku depresji sprawa jest bardziej skomplikowana. Przede wszystkim warto mieć na uwadze, że depresja to **choroba**, a zatem – podobnie jak choroba serca – wymaga **specjalistycznego leczenia**. Tym, co odróżnia depresję od chandry, jest przede wszystkim fakt, że przy depresji nastrój nie jest związany z czynnikami zewnętrznymi. Oznacza to, że nie pomoże kąpiel bądź rozmowa. Chory, gdy usłyszy radosną nowinę, może się uśmiechnąć, jednak nadal będzie odczuwał smutek.

SYMPTOMY DEPRESJI

Podstawowym objawem depresji jest długo utrzymujący się obniżony nastrój lub utrata dotychczasowych zainteresowań i zdolności do odczuwania radości. Proces ten przebiega stopniowo, można także zauważyć coraz większą męczliwość, nieadekwatną do podejmowanego wysiłku.

Dodatkowo w przypadku depresji występują także minimum 4 czynniki:

- Zmiana apetytu – zarówno brak ochoty na jedzenie, jak i wzmożony apetyt, a co za tym idzie również zmiany masy ciała.
- Zaburzenia snu – trudności z zaśnięciem, budzenie się w nocy lub zbyt wczesne wybudzenie się i niemożność ponownego zaśnięcia.
- Trudności z koncentracją i utrzymaniem uwagi.
- Zaniżona samoocena, poczucie winy.
- Pesymizm dotyczący przyszłości i świata.
- Myśli rezygnacyjne i samobójcze, czasem tendencja do prób samobójczych.

Objawy te muszą trwać nieprzerwanie przez co najmniej 2 tygodnie lub mieć bardzo mocne nasilenie.

Bardziej niż *Blue Monday* zainteresujemy się Ogólnopolskim Dniem Walki z Depresją, będzie on już w przyszłym miesiącu, 23 lutego. Wiedza na ten temat może pomóc Ci uratować czyjeś życie. A ono jest najważniejsze.

Nie czekaj i zadzwoń! Jeśli czujesz, że możesz cierpieć z powodu depresji, skontaktuj się ze specjalistą. Jesteśmy, by Cię wspierać!