

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Dziś Blue Monday czyli "najbardziej depresyjny dzień roku"

Dziś, w poniedziałek 18 stycznia, wypada Blue Monday. Uważa się, że to najbardziej depresyjny dzień w roku, choć ta teoria nie ma żadnego naukowego potwierdzenia.

## **Eksperci, rozważając, czy to medialny mit, czy okazja do rozmowy o depresji, zalecają, aby podejść do tego dnia z dobrym nastawieniem.**

Blue Monday to najbardziej "nieszczęśliwy" dzień w roku. To właśnie dzisiaj mają się kumulować wszystkie niekorzystne zdarzenia. Według psychologów mamy mieć dzisiaj wszystkiego dosyć - będziemy ubolewać na brak pieniędzy, dotykające nas choroby oraz całe zło tego świata.

- Wynika to z tego, że właśnie zdaliśmy sobie sprawę, że z postanowieniami noworocznymi nie wyszło nam najlepiej, za oknem mamy chłód, ciemność, deficyt światła słonecznego, a dodatkowo żyjemy od wielu miesięcy w pandemii, jesteśmy zmęczeni, nie spotykamy się z bliskimi, pracujemy zdalnie i bardzo brakuje nam kontaktów z ludźmi - podkreśla psycholożka Justyna Soroka. Zaznacza, że najbardziej narażone są tu osoby między dwudziestym a trzydziestym rokiem życia, szczególnie kobiety. - Jeśli przeżywamy nieprzyjemne uczucia, mamy skłonności do stanów depresyjnych, do tego jeszcze dojdą takie czynniki, jak brak słońca, zimno, początek roku i pojawiające się myśli o kolejnych, trudnych dniach pracy, a w mediach słyszymy informacje o Blue Monday - zaczynamy w to wierzyć - wyjaśnia specjalistka. Dlatego dobrze odpowiedzieć sobie, w jakim stopniu własne samopoczucie zależy od interpretacji zewnętrznych informacji i przekazów. Zjawisko tzw. "samospelniającego się proroctwa" wiąże się bowiem z negatywnym nastawieniem, koncentracją na gorszych stronach rzeczywistości czy utratą motywacji do działania. Tymczasem obawy związane z trzecim poniedziałkiem roku zazwyczaj są przesadzone.

Soroka wskazuje, że mocne postanowienie spędzenia tego dnia z pozytywnym nastawieniem powinno zapobiec doszukiwaniu się negatywnych aspektów. - Jeśli jednak zdarzy się spadek nastroju - poszukajmy odpowiedzi na pytanie o przyczynę tego stanu rzeczy w nas samych, a nie w tym, co np. przeczytamy w sieci - przekonuje. Psycholożka zaznacza jednocześnie, że jeżeli obniżenie nastroju, zubożenie, poczucie pustki, płaczliwość, smutek, zaburzenia snu i koncentracji stają się długotrwałe, warto skorzystać ze wsparcia specjalisty. Zgodnie z obecnymi szacunkami na różne formy depresji może cierpieć w Polsce 1,5 mln osób, wśród nich ludzie młodzi, aktywni zawodowo.

## **Skąd wziął się termin "Blue Monday"?**

Termin "Blue Monday" (słowo "blue" po angielsku oznacza nie tylko "niebieski", ale również "smutny") w 2004 roku wprowadził brytyjski psycholog Cliff Arnall z Cardiff University.

Opracował wzór, który uwzględnienia szereg czynników meteorologicznych (krótki dzień, niskie nasłonecznienie), psychologicznych (świadomość niedotrzymania noworocznych postanowień) oraz ekonomicznych (zbliżające się terminy płatności pożyczek związanych ze świątecznymi wydatkami).

Według pierwotnych wyliczeń Arnalla najbardziej depresyjny dzień roku miał wypadać w poniedziałek ostatniego pełnego tygodnia stycznia. To się zmieniło po światowym kryzysie finansowym - naukowiec uznał, że złe samopoczucie dopada nas wcześniej - w trzeci poniedziałek stycznia.

# Samospełniająca się przepowiednia

Teoria Arnalla w środowisku psychologów budzi wiele kontrowersji. Większość naukowców uważa Blue Monday za pseudonaukę. Neurobiolog Dean Burnett opisał algorytm Arnalla jako "farsę" zawierającą "bezsensowne pomiary".

O wiarygodności teorii dwa lata temu **pisał Konkret24**. "Najwięcej o przydatności i rzetelności teorii o Blue Monday może powiedzieć historia jej powstania. W 2005 roku w mediach pojawiła się informacja prasowa donosząca o odkryciu dr. Cliffa Arnalla - psychologa, korepetytora, a w przeszłości współpracownika Uniwersytetu w Cardiff. Pisano w niej, że Brytyjczyk opracował wzór, za pomocą którego możliwe jest określenie dnia w roku, w którym istnieją największe szanse występowania depresyjnego samopoczucia u ludzi. Jak się potem okazało, wzmianka została wysłana do redakcji przez firmę reklamową obsługującą biuro podróży Sky Travel, które postanowiło wykorzystać ustalenia Arnalla i w ten sposób zachęcić ludzi do kupowania wycieczek. W założeniu miały one pomóc w walce ze złym samopoczuciem" - czytamy.

W 2010 roku "The Telegraph" ujawnił, że wspomniana agencja reklamowa zapłaciła Arnallowi za stworzenie wzoru i sformułowanie teorii najbardziej depresyjnego i najszcześniejszego dnia w roku, w przeliczeniu, prawie 8 tys. złotych.

Sam Arnall przyznał zresztą, że teoria dotycząca tego, że Blue Monday jest najbardziej depresyjnym dniem w roku, "nie jest najbardziej pomocna", bo "stała się samospełniającą się przepowiednią". Według naukowca poszukiwanie szczęścia i nieprzywiązywanie wagi do dóbr materialnych powinno nam przyświecać przez cały rok, a Blue Monday powinien pozwolić nam spojrzeć na nasze życie "z pewnej perspektywy".

- Cieszę się, że ludzie mówią o depresji i o tym, jak się czują. Zachęcam ludzi, by odrzucili ideę najbardziej depresyjnego dnia i wykorzystali ten dzień do tego, by zastanowić się nad tym, co jest dla nas najważniejsze w życiu - wyjaśnił Arnall w rozmowie z "The Telegraph".

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30264.html>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## [Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## **Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem**

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**