AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

BLUE MONDAY: OGGI E' IL GIORNO PIU' TRISTE DELL'ANNO, ECCO I RIMEDI DEGLI ESPERTI

20 Gennaio 2020

L'AQUILA – Blue Monday, il terzo lunedì di gennaio, quest'anno il 20 gennaio: è il giorno più malinconico e triste dell'anno. Le sue origini risalgono ai primi anni 2000, per opera di Cliff Arnall, uno psicologo dell'Università di Cardiff, che lo ha teorizzato mischiando psicologia e matematica. Il Blue Monday è stato calcolato prendendo in considerazione una serie di variabili, tra cui: il meteo, i sensi di colpa, ma soprattutto la difficoltà di riprendere la routine a pieno regime avendo alle spalle le vacanze di Natale e vedendo quelle estive come lontanissime.

Da qualche anno se ne parla moltissimo: c'è chi consiglia come antidoto di fare il back up fotografico ai ricordi, chi lo combatte con i cibi del buonumore, chi va al lavoro con il cane.

Al di là della giornata è questo un periodo di malinconia, si parla infatti di Winter Blues perchè siamo nel pieno dell'inverno, all'inizio di un nuovo anno e già con l'ansia di come andrà. Gli psichiatri parlano di disturbo affettivo stagionale (SAD) che riguarda quelle persone che hanno un serio cambiamento d'umore al cambiare delle stagioni, in particolare quella invernale. E allora facciamo i conti con questo stato d'animo che sbanda sul negativo e affrontiamolo. "La tristezza per ciascuno di noi ha un'accezione diversa. Le emozioni negative possono, infatti, scaturire da situazioni differenti, ma in ognuna di esse – se ben guidati – è possibile trovare un lato positivo per trasformarle in opportunità", spiega Francesca Zampone, Life Coach e Fondatrice dell'Accademia della Felicità, che con Wiko riflette sul tema.

ECCO ALCUNI SPUNTI PER COMBATTERE IL MOOD BLUE MONDAY / WINTER BLUES
La solitudine può essere una risorsa. Stare da soli vuol dire mettersi in ascolto di sé, delle proprie emozioni, del proprio mondo interiore. È un modo per poter riconoscere i propri bisogni e non cadere in una serie di dipendenze, soprattutto emotive: dal partner, dagli amici, da una figura di riferimento. Proprio per questo imparare a stare da soli è un passo importante verso la costruzione di un'autostima solida. "Riempite" i momenti di solitudine con quello che vi piace, ad esempio coltivando nuove passioni e dandovi "appuntamenti regolari" con voi stessi. È una chance preziosa per trascorrere un po' di tempo in compagnia della persona più importante della vostra vita: voi stessi.

Riformulate i vostri buoni propositi. Se gli obiettivi fissati a inizio anno iniziano già a tentennare, provate a riformularli. Provate a dire non quello che volete fare (andare in palestra, dimagrire, imparare l'inglese ecc.) ma come vi volete sentire (in forma, competenti sul lavoro ecc.). Partendo dalle sensazioni che si vogliono provare, sarà più facile trovare il "modo giusto" per ottenerle. Gli obiettivi che riusciamo a raggiungere sono solo quelli che ci interessano veramente, non quelli ritenuti "socialmente accettabili".

Coltivare "la gratitudine" per vedere sempre il bicchiere mezzo pieno. Quando siamo tristi tendiamo a concentrarci sulle nostre mancanze e non siamo obiettivi. Un esercizio semplice, ma molto efficace per apprezzare i lati positivi della vita è quello di provare a scrivere ogni sera da 3 a 5 motivi, piccoli o grandi, per cui vi sentite grati. Con questa nuova abitudine, a

furia di scriverle vi renderete conto che nella vita ci sono già tante cose belle.

La felicità è adesso! Scegliete di essere felici ora: i problemi e gli inconvenienti sono all’ordine del giorno perché essenzialmente la vita perfetta non esiste. Se continuate a ripetervi “sarò felice quando…” la felicità non arriverà mai. La felicità è una scelta e dovete scegliere se la volete perseguire a prescindere da tutte le variabili che vi circondano.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli