

Data: 2017-1-15
Autore: CR
Categoria: CRONACA

ANSA/ Domani e' il 'Blue Monday', il giorno piu' triste dell'anno

20170115 01048

ZCZC6572/SXB

Salute

R CRO S0B INT S04 QBXB

ANSA/ Domani e' il 'Blue Monday', il giorno piu' triste dell'anno
Esperti, 'antidoto' amici e famiglia ma malinconia da rivalutare
(ANSA) - ROMA, 15 GEN - E' ormai noto come 'Blue Monday' e
cade, inesorabilmente, il terzo lunedì di gennaio: sembrerebbe
essere il giorno peggiore e piu' triste di tutto l'anno, e si
'celebra' proprio domani. Nasce da un calcolo matematico ma sono
varie, secondo gli esperti, le ragioni che porterebbero al picco
della tristezza proprio in questa giornata. Alla vigilia del
'fatidico lunedì', psicologi e psichiatri invitano pero' a
guardare le cose da una diversa prospettiva, ma anche a
'valorizzare' un sentimento come quello della malinconia, non
solo e sempre negativo.

Oltre al meteo, a rendere questo il giorno piu' triste
dell'anno inciderebbero anche le spese accumulate durante il
precedente periodo natalizio, la mancanza di soldi in attesa del
prossimo stipendio, la presa di coscienza dei propositi per
l'anno nuovo. Ma anche la tristezza e' un'emozione da vivere e,
in qualche modo da rivalutare. A sottolinearlo e' il presidente
della Societa' italiana di psichiatria, Claudio **Mencacci**, che pur
rilevando la difficolta' a verificare che questo risulti
effettivamente il giorno piu' triste, invita comunque a 'leggere'
la ricorrenza in modo diverso e un po' controcorrente: "Anche la
tristezza e' un'emozione, dunque viviamola come tale e questa
giornata, in un certo senso, la 'rivaluta'". Infatti, spiega, "e'
giusto accogliere in noi un 'arcobaleno' di emozioni, incluse
quelle 'blue', o tristi, perche' cosi' potremo dare un corretto
valore a tutte le altre. Insomma, la giornata del Blue Monday
potrebbe rappresentare anche un utile invito alla riflessione".
Cosa ben differente, precisa pero', "e' parlare di depressione,
che e' una vera patologia per la cui cura si fa ancora troppo
poco. Di depressione bisogna parlare di piu', mettendo in campo
misure mirate". Quanto al Blue Monday, ad essere invece convinto
di tale ricorrenza e' ovviamente il suo 'ideatore': a calcolare
la data con esattezza, nei primi anni 2000, e' stato Cliff
Arnall, uno psicologo dell'Universita' di Cardiff, che tramite
una complicata equazione (che prende in considerazione alcune
variabili come il meteo, i sensi di colpa per i soldi spesi a
Natale, il calo di motivazione dopo le Feste e la crescente
necessita' di darsi da fare) ha calcolato che questo e' proprio il
giorno piu' 'nero' dell'anno. E in Gran Bretagna, ad esempio, il
tema viene preso sul serio, tanto che si calcola che proprio in
questa giornata aumenti il numero di assenze dal lavoro.

"Oggi - sottolinea la psicoterapeuta Paola Vinciguerra,
presidente dell'Associazione europea disturbi da attacchi di
panico (Eurodap) - si vive un tale stato di stress che la
preoccupazione e' imminente: invade qualsiasi area".
Dall'esperta, dunque, alcuni consigli per non lasciarsi
trasportare dalla tristezza del 'Blue Monday': ritagliarsi del
tempo da dedicare all'attivita' fisica. Fare sport, infatti,

stimola la produzione di endorfine che contribuiscono al benessere psicofisico; seguire un'alimentazione sana che ci permetta di avere la giusta energia; essere flessibili e scegliere degli obiettivi, non utopistici, da raggiungere; concedersi delle piccole ricompense, dopo un'intensa giornata di lavoro; cercare di 'vivere il momento' assaporandone ogni attimo. E infine, conclude la psicoterapeuta, "cerchiamo di trascorrere momenti con amici e famiglia. La regola? Buttiamo giu' la maschera e comunichiamo disagi e delusioni, smettendo di far finta di essere vincenti. Abbiamo bisogno di rapporti veri". (ANSA).

CR

15-GEN-17 16:33 NNNN