



ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 15/01/2024 a les 10:00

Blue Monday: per què avui és el dia més trist de l'any?

[inici centrareport] El dia d'avui és conegut com a **Blue Monday**, és a dir, "el dia més trist de l'any".

L'any 2015, el professor Cliff Arnall de la universitat de Cardiff, especialitzat en psicologia, va assegurar que havia descobert una **fórmula matemàtica que determinava el dia més trist de l'any**.

La fórmula tenia en compte el **clima (C)**, els **deutes dels últims dies (D)**, els **diners que es cobren a finals de mes (d)**, el **temps que ha passat des de Nadal (T)**, el **temps que ha passat des de l'últim intent de deixar un mal hàbit (I)**, les **motivacions que queden (M)** i la **necessitat d'actuar per canviar alguna cosa negativa (NA)**.

Concretament, és la següent: **$1/8C + (D-d) 3/8 \times T \times I \times M \times NA$** .

El resultat va ser que cada tercer dilluns de gener és **el dia de l'any en què s'acumula més tristesa o càrrega negativa en el cos**. De fet, és el dia que més persones experimenten **síntomes depressius**.

Els motius són diversos. D'una banda, trobem la temuda **costa de gener**, que apareix després d'haver-te gastat tots els estalvis en regals de Nadal i rebaixes. I, d'altra banda, el fet de veure que **no has estat capaç de complir ni un dia amb els propòsits que et vas fer a principis d'any**.

[fi centrareport]