

Blue Monday – najbardziej depresyjny dzień w roku

W 2005 roku brytyjski psycholog Cliff Arnall wyznaczał datę najgorszego dnia roku za pomocą wzoru matematycznego.

Według Cliff'a Arnall'a na to, że najbardziej depresyjny dzień w roku przypada w trzeci poniedziałek stycznia wpływają czynniki [meteorologiczne](#): krótki dzień, niskie nasłonecznienie), [psychologiczne](#): świadomość niedotrzymania postanowień noworocznych i [ekonomiczne](#): czas, który upłynął od [Bożego Narodzenia](#) powoduje, że kończą się terminy płatności kredytów związanych z zakupami świątecznymi.

W Radiu SoVo hasło „depresja” traktujemy bardzo poważnie i zapraszamy na rozmowę z Marcin Grudniem – terapeutą, pracującym w ośrodku psychoterapii i wsparcia rodzin Plaster Miodu w Warszawie, działającym na rzecz zbudowania aliansu przeciwdziałania depresji w warszawskim Śródmieściu. Wywiad online z ekspertem przeprowadziła Irena Węclewska.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/wywiad.mp3>