



Blue Monday 2026, oggi il giorno più triste dell'anno?: ecco perché

## Descrizione

(Adnkronos) Oggi, lunedì 19 gennaio 2026, è il Blue Monday, la giornata considerata il giorno più triste dell'anno. La definizione è ormai entrata nell'uso comune, ma cosa significa realmente e perché è oggi?

Il Blue Monday indica il terzo lunedì di gennaio nell'emisfero boreale: nel 2026 questa ricorrenza cade il 19 gennaio. Secondo la sua origine mediatica, sarebbe il giorno dell'anno in cui molte persone si sentono più giù di morale, stanche e meno motivate dopo il periodo festivo.

Il termine nasce nel 2005 da una campagna pubblicitaria di una compagnia di viaggi britannica (Sky Travel). Uno psicologo associato alla campagna, Cliff Arnall, elaborò una formula che combinava vari fattori come il meteo invernale, il livello di debito dopo le feste, la distanza dalle vacanze natalizie e la difficoltà nel mantenere i buoni propositi di gennaio indicando il terzo lunedì del mese come il giorno più triste dell'anno.

Il nome stesso riflette questa idea: in inglese blue non significa solo il colore blu, ma è anche associato alla tristezza o malinconia, mentre Monday è il lunedì, storicamente percepito come il primo giorno lavorativo della settimana.

È importante chiarire che non esiste alcuna prova scientifica robusta che questo sia davvero il giorno più triste dell'anno in termini di umore o salute mentale. La formula originale è ampiamente criticata e considerata una mossa di marketing, non un risultato di ricerca psicologica validata.

Tuttavia, Blue Monday ha guadagnato popolarità proprio perché molti riconoscono che gennaio può essere psicologicamente impegnativo: giornate corte, clima freddo, fine delle feste e difficoltà a mantenere le nuove abitudini possono pesare sull'umore di molte persone nel pieno dell'inverno.

---

boreale.

Anche se non esiste una ??legge del Blue Monday??, ci sono fenomeni reali che possono influenzare la nostra emotività in gennaio:

?? Giorni più corti e poca luce solare: l'inverno riduce l'esposizione alla luce naturale, con impatti su ritmo sonno-veglia ed energia.

?? Fine delle festività: dopo il clima festivo e sociale di dicembre, la routine può sembrare più grigia e monotonata.

?? Pressioni finanziarie: molte persone affrontano le prime bollette dopo le spese natalizie, con stress economico.

?? Obiettivi di inizio anno già difficili: i buoni propositi possono essersi indeboliti o già abbandonati, con effetti sul senso di realizzazione e motivazione.

Anche se non esiste una prova che oggi sia particolarmente deprimente, può essere utile approfittare della conversazione per prendersi cura del proprio benessere emotivo con piccoli gesti concreti:

?? Attività fisica. Una passeggiata all'aperto o un po' di esercizio aiutano a stimolare endorfine e regolano il ritmo sonno-veglia.

?? Ripensa alle tue routine. Rendere più realistici i propri obiettivi, con passi più piccoli e gratificazioni, può aiutare a mantenere la motivazione.

?? Cura il sonno. Una routine regolare della notte, evitando schermi poco prima di dormire, può migliorare energia e stabilità emotiva.

?? Alimentazione e umore. Cibi che favoriscono l'equilibrio energetico (come cioccolato fondente con moderazione, omega-3 e cibi ricchi di vitamine) possono supportare il tono dell'umore.

?? Condividi e connettiti. Parlare con amici o familiari, condividere come ci si sente, oppure fare qualcosa di piacevole insieme può migliorare l'umore.

??

cronaca

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

---

## 1. Ultimora

**Data di creazione**

Gennaio 19, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*