

Blue Monday of niet, deze tips helpen

Volgens de media ontkomen we er niet aan: maandag 15 januari is het weer Blue Monday. Dat is de dag waarop de meeste mensen somber zijn en last hebben van een winterdip.

Omdat de knusse feestdagen dan achter ons liggen en het merendeel van de goede voornemens ook. Buiten is het donker en het is nog lang geen vakantie. Blue Monday of niet, wie vindt dat niet deprimerend?

> **Blue Monday of niet, deze TIPS helpen altijd**

De meest deprimerende dag van het jaar?

In 2005 berekende de Britse psycholoog Cliff Arnall met een zelfbedachte formule dat deze maandag de meest deprimerende dag is van het jaar. Deze berekening sloeg helemaal nergens op ... Hij kreeg dan ook veel academische kritiek en zijn universiteit nam afstand van hem. Toch besteden de media sindsdien aandacht aan deze dag. Vaak wordt er een vrolijke draai aan gegeven, maar er speelt ook iets van herkenning.

> **Lekker muziekje erbij? Blue Monday van New Order ...**

Persoonlijk vind ik het een goede zaak dat neerslachtigheid zo nu en dan in de schijnwerpers staat. Hoewel Facebook ons anders doet geloven, hebben de meeste mensen daar regelmatig last van. Je down voelen is een heel normaal verschijnsel. Het geeft je het signaal dat er dingen moeten worden bijgestuurd. Slaapt u wel genoeg? Hoe zit het met de werk-privé balans? En met bewegen? Dat soort dingen.

Verwar een dip niet met een depressie of burn-out

Verwar een korte (winter)dip niet met een depressie of een burn-out. Daar liggen neuro-hormonale ontregelingen aan ten grondslag, die je niet even oplost met aanpassingen in lifestyle. Die ontregelingen kunnen ontstaan door langdurige overbelasting en te weinig slaap. Neerslachtigheid staat bij beide sterk op de voorgrond en de energie ontbreekt om dingen te doen. Ook ons geheugen en de concentratie laten ons in de steek. Of er sprake is van een depressie of burn-out, hangt mede af van het soort klachten en iemands voorgeschiedenis. De diagnose kunt u het beste door een deskundige laten stellen.

Blue Monday, winterblues, ... tips tegen dips

Hoewel Blue Monday dus niet bestaat, voelen we ons in de winter soms minder energiek. De volgende tips kunnen helpen om de winterdip te lijf te gaan en ons vitaler te voelen:

1. Dagelijks een half uur beweging, liefst buiten. Het gaat niet om presteren, een half uur wandelen is al prima.
2. Doet u veel zittend werk, beweeg dan ieder uur een paar minuten. Hang een briefje op de pc of zet de wekker. Loop een paar trappen op en af, ga koffie halen of doe wat rek- en strekoefeningen. Het is leuker én makkelijker vol te houden als u dit samen met een collega doet.
3. Eet géén energie-repen om uzelf op te peppen. Daarin zit veel suiker, waardoor de bloedsuikerspiegel eerst hard stijgt om daarna weer naar beneden te denderen. Hierdoor voelt u zich binnen een half uur nog lamlediger en krijgt u nog meer behoefte aan suiker. Kies dus voor echte energiebommen zoals noten, verse kokos of fruit.

Auteur: Carolien Hamming | Directeur CSR Centrum voor Stressmanagement