



REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



COMUNU DE SESTU
TZITADI METROPOLITANA DE CASTEDDU



Ddu sciiast?



Su "Blue Monday"


Est a nai su lunis tristu, ca in ingresu "i'm blue" olit nai seu tristu, est una dii chi po genti meda est sa prus trista de s'annu.

Ma chini dd'at decìdiu?

Custu contu est bessiu a pillu in su 2005, candu su canali televisivu britànnicu *Sky Travel* iat fatu unu comunicau, po mesu de imprenta, narendi chi iant agatau custa dii, chi arruit in su de tres lunis de gennàrgiu, gràtzias a una ecuatzioni.

Custa fòmula dd'at imbentada unu professori de psicologia de sa Cardiff University chi iat nau de ai pigau in consideru unu sciacu mannu de datus chi pertocant is biaxis e su stress de is personis ca, sigumenti in custu tretu de s'annu funt prus tristas po nexi de s'acabu de is festas, est prus simpli chi aparecint unu biaxi.

A pustis s'est cumprèndiu chi fiat totu una fàula apariciada de su giassu de biaxis *Sky Travel* impari cun su professori po fovoressi sa comporada de is biaxis. Ma sa nova si fiat giai spainada in totu su mundu. Fintzas sa Cardiff University iat sminciu Cliff Arnall po is teorias cosa sua contras a sa scièntzia e sena de fundòriu, marchendi puru chi non fiat unu professori ma chi iat traballau sceti po unu tretu piticu de tempus in calidadi de tutor in su 2006.



blue monday
lunis tristu

$$\frac{(C \times R \times ZZ)}{((Tt + D) \times St)} + (P \times Pr) > 400$$

Est a nai:
Tt = tempus de su viàgiu;
D = tardànzias;
C = tempus imperau cun atividades culturalis;
R = tempus imperau pasiendisi;
ZZ = tempus imperau dormendi;
St = tempus passau in unu stadu de afatigu;
P = tempus imperau po fai is bagàllius;
Pr = tempus imperau po s'apariciari.

Is unidadis de mesura non funt definias.