

ANSIA, STRESS E SALUTE MENTALE: COSA CI STA SUCCEDENDO DAVVERO (E DA DOVE RIPARTIRE)

Pubblicato il 20 Marzo 2026 di Dino Tropea



Categoria: [SALUTE](#)

Etichette: [ansia](#), [benessere emotivo](#), [burnout](#), [equilibrio mentale](#), [meditazione](#), [salute mentale](#), [stress](#)



Dall'università al lavoro, passando per giovani e genitori: i segnali dell'ansia crescente sono ovunque. Ma questa volta qualcosa si muove anche nelle soluzioni

C'è qualcosa che non torna. E lo sentiamo tutti. Non serve leggerlo nei dati o nelle ricerche. Basta ascoltare le persone intorno a noi. Studenti, lavoratori, genitori.

Cambiano le storie, ma il filo è lo stesso: ansia, stress, fatica emotiva.

Negli ultimi giorni, le notizie lo confermano. **All'Università della Calabria** si parla apertamente di ansia da esame. Non più una debolezza da nascondere, ma una condizione diffusa. Un passaggio importante, perché il primo cambiamento parte sempre da lì: chiamare le cose con il loro nome.

Ma non riguarda solo i giovani. Nel lavoro, **il burnout** è diventato qualcosa di concreto. Non è più una parola tecnica. È quella stanchezza che ti porti a casa, che non si spegne nemmeno la sera. È la sensazione di essere sempre sotto pressione, senza riuscire davvero a staccare.

E poi c'è il sistema sanitario. Iniziative, sportelli, settimane dedicate alla salute mentale. Segnali positivi, certo. Ma anche una conferma: il bisogno è reale, diffuso, crescente.

La parola che torna più spesso è una sola: **ascolto**. Nelle scuole, nei servizi, nei progetti.

«L'ascolto è il primo strumento», si ripete. E forse è proprio questo il punto che abbiamo perso per strada. Presi dalla velocità, abbiamo smesso di fermarci davvero.

Intanto la ricerca va avanti. Nuove terapie, nuovi approcci. Anche strade più controverse, come quelle legate alle sostanze psichedeliche per trattare depressione e traumi. Segno che il problema è così forte da spingere a cercare risposte ovunque.

E non finisce qui. Ambiente, relazioni, tecnologia. Persino il modo in cui parliamo con l'intelligenza artificiale sta cambiando il nostro rapporto con le emozioni. Tutto si intreccia. Tutto pesa.

Ma allora la domanda diventa inevitabile. Stiamo davvero peggio... o stiamo iniziando a rendercene conto?

Qui spesso gli articoli si fermano. Descrivono, analizzano, ma lasciano il lettore sospeso.

Proviamo a fare un passo in più. Non esiste una soluzione unica. Ma esistono piccoli punti di partenza, concreti.

Il primo è semplice, quasi banale: fermarsi. Non correre sempre. Non riempire ogni spazio. Anche solo pochi minuti al giorno. Sembra poco, ma è da lì che si ricostruisce il contatto con sé stessi.

Il secondo è parlare. Non tenere tutto dentro. Con un amico, un familiare, un professionista. Il disagio cresce nel silenzio, si ridimensiona quando trova spazio.

Il terzo è scegliere cosa entra nella nostra mente. Notizie, social, ritmi. Non tutto fa bene. Imparare a selezionare è una forma di difesa, non di debolezza.

E poi c'è un aspetto che spesso viene sottovalutato: **le storie**. Leggere esperienze vere, vissute, aiuta più di quanto immaginiamo. Perché quando ti riconosci in qualcosa che qualcuno ha già attraversato, succede una cosa precisa: non ti senti più solo.

È anche il senso di libri come «Lasciato Indietro», premiato da Rai Cultura nel 2025, che non danno soluzioni facili, ma mostrano un percorso. E a volte basta questo per iniziare a rimettere insieme i pezzi.



La salute mentale non è più un tema lontano. È entrata nelle case, nelle scuole, nei luoghi di lavoro. Non è più il tempo di ignorarla. Ma forse, per la prima volta, non è nemmeno solo il tempo del problema.

È il momento in cui possiamo iniziare, davvero, a costruire risposte. Una alla volta. Senza fretta. Ma senza più rimandare.

