

SALUTE MENTALE: PERCHÉ IL DISAGIO PSICOLOGICO È DIVENTATO COLLETTIVO

Pubblicato il 12 Maggio 2026 di Dino Tropea

SALUTE MENTALE

— ANALISI DEI DATI — SETTIMANA DAL 4 AL 9 MAGGIO

Il disagio psicologico è un fenomeno collettivo

Dalla rassegna stampa italiana e internazionale emerge un cambiamento chiaro: ansia, stress e burnout attraversano lavoro, relazioni, scuola, maternità, tecnologia e vita sociale.

PAROLE CHIAVE

- Ansia
- Stress
- Burnout
- Benessere emotivo
- Salute mentale giovani
- Depressione
- Eco-ansia
- Sovraccarico psicologico

GIOVANI
Ansia, social media e autostima

Terre des Hommes Italia parla di "emergenza silenziosa". Crescono ansia, isolamento emotivo e difficoltà relazionali. Non è solo dipendenza tecnologica: il problema è il confronto sociale continuo e la pressione da performance.

MATERNITÀ
Una neo-mamma su quattro soffre di disagio psicologico

Le analisi di La Stampa e Repubblica Torino mostrano una fragilità spesso nascosta. Pico del carico mentale, solitudine emotiva e pressione sociale sulla genitorialità.

BURNOUT
Tensione continua diventata quasi normale

Non riguarda solo chi lavora troppo. È la condizione di allerta emotiva costante che impedisce di recuperare energie mentali.

SCENARIO INTERNAZIONALE
Lavoro, insicurezza e crisi climatica al centro del dibattito

Fonti internazionali spostano il focus su "mental health at work", "job insecurity", "work-life balance", "workplace stress", "coping mechanisms" e "climate anxiety".

AUSTRALIA – The Conversation

La percezione di insicurezza lavorativa ha raggiunto livelli simili a quelli della pandemia.

REGNO UNITO – Mental Health Foundation

Aumento di comportamenti compensativi dannosi utilizzati per gestire lo stress emotivo.

RICERCA – Nature

Studi sul legame tra crisi climatica, ansia collettiva e salute mentale. Entra nel dibattito il tema dell'eco-ansia.

MENTE E CORPO
Lo stress non resta nella mente

Le analisi della Fondazione Umberto Veronesi sullo stress e cortisolo mostrano effetti su sonno, memoria, concentrazione e qualità della vita.

QUESTIONE SOCIALE
Una società può reggersi su persone esauste?

Salute mentale, lavoro, relazioni, tecnologia e qualità della vita sono strettamente collegati. Aumentano le richieste di supporto psicologico, soprattutto tra i giovani e nelle aree urbane più esposte.

SEGNALI DA NON SOTTOVALUTARE

- Insonnia persistente
- Irritabilità
- Stanchezza costante
- Difficoltà di concentrazione
- Isolamento sociale

IL SEGNALE PIÙ EVIDENTE

Molte persone non crollano, continuano a funzionare. Ma lo fanno in uno stato di stress permanente che trasforma il disagio in normalità.

Rallentare l'ipercommessione, recuperare pause reali, parlare con persone fidate e chiedere supporto psicologico può evitare che lo stress diventi una condizione permanente.

IL DIBATTITO NON È NUOVO

Molte dinamiche erano già emerse nel 2022 nel volume "Lasciato Indietro", Armando Editore, dedicato alle fragilità contemporanee. Il disagio emotivo cresce spesso in silenzio prima di essere riconosciuto socialmente.

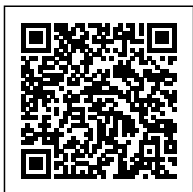
PRENDERSI CURA DELLA SALUTE MENTALE NON SIGNIFICA ESSERE FRAGILI, MA RICONOSCERE CHE ANCHE L'EQUILIBRIO EMOTIVO HA BISOGNO DI ATTEZIONE.

DA LEGGERE
LASCIATO INDIETRO
di Dino Tropea
Armando Editore



Categoria: [SALUTE](#)

Etichette: [ansia](#), [benessere emotivo](#), [burnout](#), [burnout lavoro](#), [depressione](#), [Dino Tropea](#), [disagio psicologico](#), [eco ansia](#), [salute mentale](#), [salute mentale giovani](#), [salute mentale Italia](#), [sovraccarico emotivo](#), [stress cronico](#), [stress sociale](#), [tecnologia e ansia](#)



Ansia, burnout e stress cronico stanno trasformando la salute mentale in una delle emergenze sociali più diffuse del presente.

Non siamo mai stati così connessi, informati e produttivi. Eppure cresce il numero di persone che vive in uno stato di **stanchezza emotiva costante**. Una condizione spesso invisibile e sempre più normalizzata. La salute mentale contemporanea non riguarda più soltanto i disturbi psicologici più gravi, ma anche il modo in cui milioni di persone affrontano la quotidianità tra **stress continuo, pressione sociale, incertezza economica e difficoltà a fermarsi davvero**.

La rassegna stampa italiana e internazionale delle ultime settimane mostra un cambiamento chiaro. Il disagio psicologico non viene più raccontato come un problema individuale, ma come un fenomeno collettivo che attraversa lavoro, relazioni, scuola, maternità e tecnologia. Le parole chiave più ricorrenti sono **“ansia”, “stress”, “burnout”, “benessere emotivo”, “salute mentale giovani”, “depressione”, “eco-ansia” e “sovraccarico psicologico”**.

Negli ultimi mesi anche il dibattito italiano sulla salute mentale si è ampliato. [Gli approfondimenti della nostra rubrica](#) su **accesso alle cure psicologiche, disagio giovanile, servizi territoriali e rapporto tra ansia e tecnologia** mostrano come:

“La salute mentale non venga più osservata soltanto dal punto di vista clinico, ma sempre più come una chiave per leggere le fragilità del presente.”

Uno degli elementi più forti che emerge dalla rassegna riguarda i giovani. Organizzazioni come **Terre des Hommes Italia**, attraverso il tema **“salute mentale negli adolescenti: un'emergenza silenziosa”**, segnalano un aumento di ansia, isolamento emotivo e difficoltà relazionali. Cresce inoltre il dibattito sul rapporto tra **smartphone, depressione, social media e autostima**, temi affrontati anche dall'**Istituto Watson** e da diversi centri di psicologia dell'età evolutiva. Il problema non riguarda più soltanto la dipendenza tecnologica, ma anche il confronto sociale continuo e la pressione da performance della vita digitale contemporanea.

Anche il tema della maternità sta tornando al centro del dibattito pubblico. Le analisi pubblicate da **La Stampa** e **Repubblica Torino** sul tema **“ansia e depressione in gravidanza e post parto”**

mostrano come una neo-mamma su quattro soffre di disagio psicologico durante la gravidanza o dopo il parto. Un dato che evidenzia una fragilità spesso nascosta dietro l'idea della maternità come esperienza esclusivamente positiva. Sempre più esperti sottolineano infatti il peso del **carico mentale, della solitudine emotiva e della pressione sociale sulla genitorialità**

La salute mentale contemporanea, però, non riguarda più soltanto categorie specifiche. La rassegna internazionale mostra come sempre più persone convivano con uno stato di tensione continua ormai percepito come normale. È qui che il concetto di **burnout** assume un significato diverso rispetto al passato. Non riguarda soltanto chi lavora troppo, ma anche chi vive in una costante condizione di allerta emotiva senza riuscire davvero a recuperare energie mentali.

Le analisi pubblicate da fonti internazionali come **Mental Health Foundation, Nature, The Guardian, Journal of Accountancy** e **The Conversation** stanno spostando il dibattito verso temi come **"mental health at work", "job insecurity", "work-life balance", "workplace stress", "coping mechanisms" ed "eco-ansia"**. In Australia, **The Conversation** ha evidenziato come la percezione di insicurezza lavorativa abbia raggiunto livelli simili a quelli della pandemia. Nel Regno Unito, **Mental Health Foundation** ha segnalato un aumento di comportamenti dannosi utilizzati per gestire lo stress emotivo. Parallelamente, gli studi pubblicati da **Nature** stanno analizzando il rapporto tra crisi climatica, ansia e salute mentale collettiva.

Anche medicina e ricerca stanno osservando con maggiore attenzione il legame tra salute mentale e corpo. Le analisi della **Fondazione Umberto Veronesi** sul tema **"stress e cortisolo"** mostrano come il sovraccarico emotivo influenzi sonno, memoria, concentrazione e qualità della vita. Un passaggio importante che supera la vecchia separazione tra disagio mentale e salute generale.

Dentro questo scenario emerge una domanda sempre più urgente: **quanto una società può continuare a reggersi su persone emotivamente esauste?** Per anni il benessere psicologico è stato trattato come una questione privata. Oggi appare invece evidente che **salute mentale, lavoro, relazioni sociali, tecnologia e qualità della vita** siano strettamente collegati. Non è un caso che aumentino le richieste di supporto psicologico, soprattutto tra i giovani e nelle aree urbane più esposte a pressione sociale e instabilità economica.

La sensazione più diffusa del presente sembra essere quella di una stanchezza difficile da nominare. Non sempre coincide con una diagnosi clinica. Molto spesso si manifesta come **insonnia, irritabilità, sovraccarico mentale, difficoltà di concentrazione e incapacità di sentirsi davvero riposati**. È un disagio meno visibile, ma sempre più diffuso.

Forse il segnale più evidente della crisi emotiva contemporanea è proprio questo: molte persone non crollano. Continuano a lavorare, studiare, crescere figli e mantenere relazioni, ma lo fanno in uno stato di **stress permanente** che lentamente trasforma il disagio in normalità.

Ed è qui che la salute mentale smette di essere soltanto un tema sanitario e diventa una questione sociale e collettiva. Gli esperti invitano a non sottovalutare segnali come **insonnia persistente, irritabilità, stanchezza costante, difficoltà di concentrazione e isolamento sociale**. Rallentare l'iperconnessione continua, recuperare momenti reali di pausa, parlare con persone fidate e chiedere supporto psicologico senza vergogna può aiutare a evitare che lo stress diventi una condizione permanente.

Molte delle dinamiche che oggi attraversano il dibattito sulla salute mentale erano già emerse nel 2022 durante il lavoro di analisi e scrittura del volume **"Lasciato Indietro"**, [pubblicato da Armando Editore](#) e dedicato alle fragilità contemporanee. Un segnale di come il disagio emotivo collettivo non nasca improvvisamente, ma cresca spesso in silenzio molto prima di essere riconosciuto socialmente.

Perché prendersi cura della **salute mentale** non significa essere fragili, ma riconoscere che anche l'equilibrio emotivo ha bisogno di attenzione.

