

STRESS, MALUMORI E ANSIA PER QUASI TUTTI, MA SOLO UNO SU 10 VA DALLO PSICOLOGO

Pubblicato il 15 Febbraio 2024 di redazione



Categoria: [NOTIZIE DI PRIMA PAGINA](#)



Buon umore questo sconosciuto: la maggior parte degli italiani è ormai abituato a vivere di malumore e 'tormentato' da ansie e stress. Sono pochi, però, quelli che chiedono aiuto a uno specialista, per i costi alti e per la convinzione che il momento difficile passerà da solo: i dati della ricerca Unisalute-Nomisma

ROMA – Per molti italiani affrontare la vita col sorriso è tutt'altro che scontato: stress, ansia e altre **emozioni negative** rappresentano la battaglia quotidiana di una parte importante del Bel Paese, che però spesso rinuncia a farsi aiutare per via dei costi. A rivelarlo è la nuova ricerca dell'Osservatorio Sanità di UniSalute, che insieme a Nomisma ha interrogato un campione rappresentativo della popolazione nazionale sui temi legati alla salute psicologica.

GLI STATI D'ANIMO 'NEGATIVI'

Guardando all'anno appena trascorso, il 43% degli intervistati dichiara di aver faticato a mantenere il buon umore: uno su tre (33%) dice di aver avuto molti **alti e bassi**, e uno su dieci (10%) di essere stato prevalentemente **giù di morale**. Solo uno su tre afferma essere stato di buon umore la maggior parte del tempo (30%) o addirittura di umore eccellente (3%). Più nel dettaglio, **lo stress sembra essere lo stato d'animo negativo più diffuso**, con il 38% che dice di sentirsi stressato "spesso" (29%), o addirittura "regolarmente, quasi ogni giorno" (9%). A risultare più colpite sono le donne (43%) ma soprattutto i giovani: tra gli under 30, quasi uno su due (47%) dichiara di accusare stress spesso o regolarmente. Altri sintomi comuni sono la **sensazione di essere nervosi e tesi** – percepita dal 32% delle persone, con picchi del 36% e del 40% tra donne e giovani – e uno stato di **ansia eccessiva**, che colpisce il 27% del campione totale, ma ben il 32% delle donne e il 34% degli under 30.

LE CAUSE DI STRESS E PREOCCUPAZIONI

Dal sondaggio emerge anche quali sono le cause di queste emozioni negative: **lo stato di salute** personale e dei propri cari risulta essere il principale motivo di preoccupazione (24%), seguito dall'**organizzazione familiare** (19%), dalla **situazione economica** (18%) e dai problemi legati al contesto lavorativo (15%).

QUALI RIMEDI CONTRO L'ANSIA

Per gestire i momenti difficili dal punto di vista emotivo e psicologico, le soluzioni 'fai-da-te' – come i **rimedi naturali** o lo **sport** – sono le più utilizzate (27%), seguite dai consigli del farmacista (17%) e del medico di base (16%). Solo il 12% ha optato per il **supporto di uno psicologo** o psicoterapeuta, nonostante il 62% degli italiani affermi che si rivolgerebbe a queste figure in caso di necessità, anche attraverso sedute da remoto e videoconsulti (25% preferirebbe questa modalità).

UniSalute ha indagato allora le ragioni dietro a questo limitato ricorso a degli specialisti: molti intervistati pensano sia **meglio aspettare che il momento difficile passi da solo** (38%), oppure che il proprio caso non sia abbastanza serio (27%). Pesano però anche considerazioni economiche: il 28% di chi non è ricorso a uno psicologo o psicoterapeuta, pur avendo avuto delle difficoltà, dice di non averlo fatto per i **costi troppo onerosi**.

Gli italiani sembrano comunque consapevoli dell'importanza della salute psicologica: indicano lo stress come il fattore che più di ogni altro – insieme allo stile di vita – ha il maggiore impatto sul loro attuale stato psico-fisico (34%), e quasi due su tre (64%) ritengono che uno stato emotivo e mentale equilibrato sia fondamentale per una buona salute.

*Indagine CAWI condotta su un campione di 1.200 persone stratificato per fasce d'età (18-75 anni), sesso ed area geografica con sovracampionamento nelle province di Milano, Torino, Padova, Bologna, Napoli.

ITALIANI E BENESSERE MENTALE

Indagine
UniSalute-Normisma*

Nell'ultimo anno il



dice di non essere stato di buon umore

- 33% ha avuto molti alti e bassi
- 10% giù di morale o col morale a terra

Pochi si fanno aiutare da uno specialista, anche per via dei costi

Tra chi ha provato almeno un disturbo/malessere psicologico...

...solo il **12%** si è rivolto a uno psicologo o psicoterapeuta

28% non è ricorso a uno specialista per via dei costi eccessivi

Lo stress è il malessere più diffuso, soprattutto tra donne e giovani

	Campione totale	Donne	Under30
Stress	38%	43%	47%
Tensione e nervosismo	32%	36%	40%
Ansia eccessiva	27%	32%	34%

Emozioni negative percepite ogni giorno o spesso
(risposta multipla)



fonte Agenzia DIRE e l'indirizzo www.dire.it

