

Italiani stressati e ansiosi, ma pochi si fanno aiutare

- Oltre due italiani su cinque dicono di avere molti sbalzi di umore o di essere giù di morale la maggior parte del tempo
 - Stress e ansia tra i sintomi più diffusi, soprattutto tra le donne e i giovani
- Solo una minoranza si è rivolta a uno psicologo o psicoterapeuta, anche a causa dei costi delle sedute

Bologna, 14 febbraio 2024

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**¹, che insieme a Nomisma ha interrogato un campione rappresentativo della popolazione nazionale sui temi legati alla **salute psicologica**.

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.

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%).

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

¹ Indagine CAWI condotta dall'istituto di ricerca Nomisma a dicembre 2023 su di un campione di 1.200 persone stratificato per età (18-75 anni), sesso ed area geografica con sovracampionamento nelle province di Milano, Torino, Padova, Bologna, Napoli

UniSalute S.p.A.

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.

UniSalute

UniSalute è la **prima assicurazione sanitaria in Italia per numero di clienti gestiti**. Si prende cura ogni giorno della salute di **oltre 10 milioni di persone**: famiglie, dipendenti di aziende, iscritti ai Fondi sanitari di categoria e alle Casse professionali. È **l'unica Compagnia in Italia che si dedica da oltre 25 anni esclusivamente alla protezione della salute** e offre piani sanitari personalizzati e integrati con un'ampia gamma di servizi per rispondere nel modo più efficace ai diversi bisogni di protezione delle persone nel loro intero ciclo di vita.

Le **soluzioni individuali** UniSalute sono disponibili presso **la rete agenziale del Gruppo Unipol, le banche del Gruppo BPER Banca, la Banca Popolare di Sondrio e sul sito internet della Compagnia**, per garantire sempre la migliore risposta alle esigenze di salute, con competenza, specializzazione e vicinanza.

Per le **polizze collettive**, UniSalute offre un **approccio integrato** studiando con attenzione le caratteristiche del settore e mettendo a punto Piani sanitari personalizzati e flessibili, per rispondere alle esigenze più specifiche del mondo del lavoro.

UniSalute garantisce ai propri assistiti **l'accesso in tempi rapidi alle migliori strutture sanitarie in Italia e all'estero** tra cui ospedali, case di cura, poliambulatori, centri diagnostici e fisioterapici, studi odontoiatrici e di psicoterapia, operatori socio-assistenziali anche a domicilio.

Nel 2016 ha fondato **UniSalute Servizi di cui fa parte il marchio SiSalute**, per la gestione e la commercializzazione di servizi sanitari non assicurativi per rispondere alle nuove esigenze di welfare.

A conferma degli elevati standard nella gestione del servizio per clienti e partner, UniSalute ha ottenuto la Certificazione UNI EN ISO 9001:2015. Fondata dal Gruppo Unipol nel 1995, è l'operatore di riferimento nel mercato della sanità integrativa italiana.

www.unisalute.it



Contatti per la stampa:

Ecomunicare

Daniele Battistelli

daniele.battistelli@ecomunicare.com

340.6129558