

## Stress, ansia e depressione: crescono i fattori di rischio per il benessere mentale

*Negli oltre 17mila colloqui effettuati nel 2023 da Stimulus Italia, la società di consulenza per il benessere psicologico nei luoghi di lavoro emerge una sofferenza individuale che si declina in preoccupazioni o stati ansiosi, sintomi depressivi e stress.*

Un quinto delle professioniste e dei professionisti che, nel 2023, si sono rivolti agli psicologi di [Stimulus](#), nell'area dei colloqui su tematiche personali, ha segnalato momenti di **stress eccessivo**. Fra i problemi di natura personale, **il 54,22% delle consulenze – 5 su 10 – riguarda una sofferenza legata all'ansia**. Nel 34,84% dei casi si tratta di **preoccupazioni ansiose**, nel 19,38% l'apprensione si protrae nel tempo, fino a potersi definire uno **stato ansioso**. Nell'11,77% dei colloqui, uomini e donne hanno mostrato **sintomi depressivi**, con manifestazioni intense e puntuali. Nell'8,37% dei casi, i segnali, prolungati nel tempo, sono giunti a configurare uno **stato depressivo**.

### Lo stress: una risposta alle sfide emotive, sociali e cognitive

Il Report Stimulus rileva anche il dettaglio delle consulenze erogate in merito a tematiche professionali. Nel 46,3% degli incontri, la sfida maggiore riguarda le **difficoltà di relazione con colleghi e superiori**. Nel 24,1% dei casi riguarda un problema di **benessere negli ambienti di lavoro**.

Spiega **Marisabel Iacopino**, Senior Service Coordinator Stimulus Italia: *“I disagi che vediamo sono la spia di una **crescente mancanza di serenità nelle persone**, con possibili ripercussioni sulla vita privata e sul lavoro. Al tempo stesso, sono aumentate la sensibilità e la consapevolezza degli individui per i loro stati emotivi: quando sentono un malessere, sempre di più si pongono nella prospettiva di riconoscerlo e di provare a fornire un rimedio, mostrando un atteggiamento anche preventivo, prima che tale disagio diventi di ancor più difficile gestione”* conclude Iacopino.

### Cresce la richiesta di colloqui in presenza: il malessere psicologico non è più un tabù

Incoraggiante è la crescita delle richieste dei colloqui in presenza: sono stati 3.672, nel corso del 2023, con un aumento del 17,65% rispetto al 2022. Nel 2023 è stata inaugurata la formula dello sportello in loco: 538 consulenze si sono svolte presso il punto di ascolto psicologico direttamente in azienda.

Osserva **Valentina Marchionno**, Network Coordinator in Stimulus Italia: *“In questo 2023 l'avvio degli sportelli di ascolto psicologico in loco ha dimostrato quanto lo stigma nei confronti del malessere psicologico si sia ridotto e allo stesso tempo quanto le aziende si siano impegnate nell'abbattere barriere culturali legate alla salute mentale. Le persone, diventando sempre più consapevoli del proprio benessere, appaiono meno timorose nel richiedere supporto e a farlo anche in contesti aziendali”*.

Come ricorda **Andrea Bertolotti**, Country Manager di Stimulus Italia, *“Il livello di benessere percepito all'interno di un'organizzazione rappresenta il risultato della capacità e degli sforzi di quest'ultima di promuoverlo nei propri collaboratori e collaboratrici a livello psicologico, fisico e sociale. Questo dato dimostra che, se da un lato in questi anni si sono raggiunti risultati importanti per quanto riguarda la promozione del benessere e della consapevolezza sui temi legati alla salute mentale nei luoghi di lavoro; dall'altro, è fondamentale predisporre strumenti per rilevare i segnali di malessere emergenti e continuare a promuovere una cultura del benessere organizzativo”*.