



William e la salute mentale: «Mi prendo molto tempo per capire le mie emozioni»•

## Descrizione

(Adnkronos) «

Prendersi del tempo per «capire le proprie emozioni»• È questa una delle priorità espresse dal principe di Galles in un dibattito sulla salute mentale. William ha dichiarato in una puntata speciale di «Life Hacks» su BBC Radio 1 che «abbiamo bisogno di più<sup>1</sup> modelli maschili»• che parlino pubblicamente della loro salute mentale, per aiutare altri uomini a fare lo stesso. La salute mentale è una causa che sta a cuore all'erede al trono britannico e la sua Royal Foundation sta contribuendo con 1 milione di sterline allo sviluppo di una rete nazionale per la prevenzione del suicidio.

Secondo l'Office for National Statistics, nel 2024 il suicidio è stata la principale causa di morte tra i giovani di età compresa tra 20 e 34 anni in Inghilterra e Galles. Durante il dibattito, il principe William ha affermato di ritenere che il fatto che non si parli abbastanza della prevalenza dei suicidi maschili nel Regno Unito sia una «vera catastrofe nazionale. Ci metto molto tempo a cercare di capire le mie emozioni e il motivo per cui mi sento in un determinato modo. Penso che sia un processo molto importante da fare ogni tanto, per fare il punto con se stessi e capire perché ci si sente in quel modo. A volte c'è una spiegazione ovvia, a volte no. Credo che pensare che una crisi di salute mentale sia temporanea sia un modo valido per affrontarla: si può avere un momento di forte crisi di salute mentale, ma passerà»•.

Durante la trasmissione, il principe William ha incoraggiato gli spettatori a «imparare ad amare a comprendere se stessi». Ha inoltre sottolineato l'importanza di condividere i propri sentimenti, affermando: «Per sentirsi a proprio agio nel parlare di salute mentale è fondamentale comprenderla»•. Alla domanda se i suoi figli parlino apertamente dei loro sentimenti, il principe William ha risposto scherzosamente: «A volte anche troppo. Io ottengo tutti i dettagli e questo mi piace, è fantastico. Abbiamo bisogno di più<sup>1</sup> modelli maschili, che ne parlino e che parlarne diventi la normalità, una seconda natura per tutti noi»•.

Il figlio di re Carlo ha aggiunto che il supporto delle organizzazioni che operano in questo ambito potrebbe anche rappresentare «quel piccolo trampolino di lancio»• per superare un momento difficile. «E se ne parliamo di più<sup>1</sup> e se educhiamo di più<sup>1</sup> le persone, allora si spera che l'idea del

---

suicidio continui a essere sempre piÃ¹ lontana. PerchÃ© sai che domani potresti svegliarti e sentirti molto diverso?•

â??

internazionale/royalfamilynews

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

#### **Categoria**

1. Comunicati

#### **Tag**

1. Ultimora

#### **Data di creazione**

Febbraio 18, 2026

#### **Autore**

redazione

*default watermark*