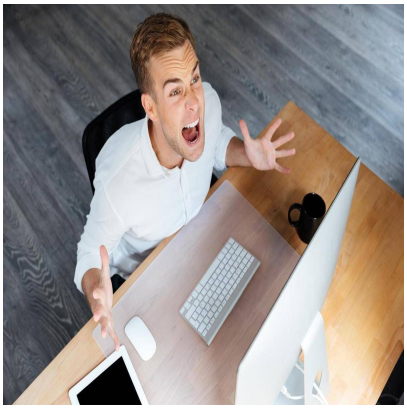


Italiani sempre piÃ¹ stressati, i dati preoccupano: il 51% dei lavoratori sotto pressione

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Italiani stressati? Abbastanza â??il quadro Ã¨ quello di un Paese sotto pressione. Secondo il rapporto Gallup 2026, il 51% dei lavoratori italiani ha sperimentato molto stress il giorno precedente lâ??intervista, contro una media europea del 39%. Unâ??indagine Ipsos del 2025 rileva inoltre che il 59% degli italiani ha vissuto nellâ??ultimo anno momenti di stress cosÃ¬ intensi da non riuscire a gestirli. Sono dati che trovano riscontro anche nel Report 2026 dellâ??Osservatorio BenÃ¨psys, nel quale lo â??Stress Index Italiaâ?? registra un valore medio di 5,26 su 7â?•. Lo spiega allâ??Adnkronos Salute David Lazzari, presidente di BenÃ¨psys a pochi giorni dalla Giornata per la consapevolezza dello stress, in calendario il 7 novembre.

Il punto centrale, aggiunge, â??non Ã¨ soltanto quanto stress viviamo: Ã¨ il rapporto tra le richieste che dobbiamo affrontare e le risorse che abbiamo a disposizione. Quando questo equilibrio si altera e non riusciamo a recuperarlo, lo stress rischia di trasformarsi da normale e utile meccanismo di adattamento in una condizione persistente di sovraccarico. Oggi le pressioni derivano da una combinazione di fattori: ritmi di vita e di lavoro, responsabilitÃ familiari, difficoltÃ economiche, incertezza sul futuro. E non colpiscono tutti allo stesso modo: chi dispone di minori risorse economiche, personali e relazionali Ã¨ generalmente piÃ¹ esposto alle conseguenze del sovraccaricoâ?•.

Lo stress, inoltre, â??non riguarda soltanto il nostro stato dâ??animo. Quando diventa cronico puÃ² incidere sulla qualitÃ del sonno, sullâ??equilibrio emotivo, sulle relazioni e, attraverso diversi meccanismi biologici, anche sulla salute fisica. Per questo dobbiamo cambiare prospettiva. Non basta chiedere alle persone di essere piÃ¹ resilienti e imparare a gestire lo stress. Dobbiamo â?? precisa Lazzari â?? anche intervenire sulle condizioni che generano un sovraccarico eccessivo e rafforzare le risorse individuali e collettive. La vera prevenzione dello stress non consiste nellâ??eliminarlo dalla nostra vita, ma nel rendere piÃ¹ sostenibile il rapporto tra ciÃ² che la vita ci chiede e ciÃ² che ci permette di affrontarloâ?•.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 3, 2026
Autore
redazione

default watermark