

Benessere E Salute

# Stiamo imparando a prenderci cura di noi?

Una ricerca di Ipsos ha confermato che l'attenzione per la propria salute psicologica è ai massimi livelli. Stiamo imparando ad ascoltare i nostri bisogni più profondi, ma non è ancora abbastanza

di GIOVANNA GALLO 14/10/2022



JOHANNA LINDBERG / EYEEM / GETTY IMAGES



Una ricerca di Ipsos pubblicata il 10 ottobre, **Giornata Mondiale della Salute Mentale 2022**, ha evidenziato la sempre maggiore attenzione degli italiani nei confronti del benessere mentale e la crescente preoccupazione per le derive dei malesseri e delle patologie psicologiche.

Dai risultati dell'indagine, condotta su base internazionale con focus anche sull'Italia, è emerso che, nella percezione comune, i pericoli di una salute psicologica che vacilla sono oggi percepiti alla stregua di quelli derivanti da un cancro, se non con maggiore preoccupazione: al primo posto rimane l'angoscia per il Covid, mentre al secondo posto, nel sondaggio, è comparsa per la prima volta la **paura della malattia mentale**.

Il 55% degli italiani ha dichiarato di dedicare molti più pensieri alla propria salute mentale rispetto al 2021; l'80% dei connazionali intervistati ha parificato la salute fisica a quella psicologica. La risposta positiva al bonus psicologo, attivato a luglio 2022 per una platea di persone non ancora abbastanza vasta, conferma questa tendenza a prendersi cura, di sé e dei propri bisogni. Dall'analisi qualitativa di Ipsos emerge però che quelli a patire maggiormente l'assenza di supporto del Sistema Sanitario Nazionale sono i ragazzi, le donne e le famiglie a basso reddito, che non sempre possono permettersi, a livello economico, di iniziare un percorso di cura e guarigione attraverso i servizi del settore privato.

**Related Story**



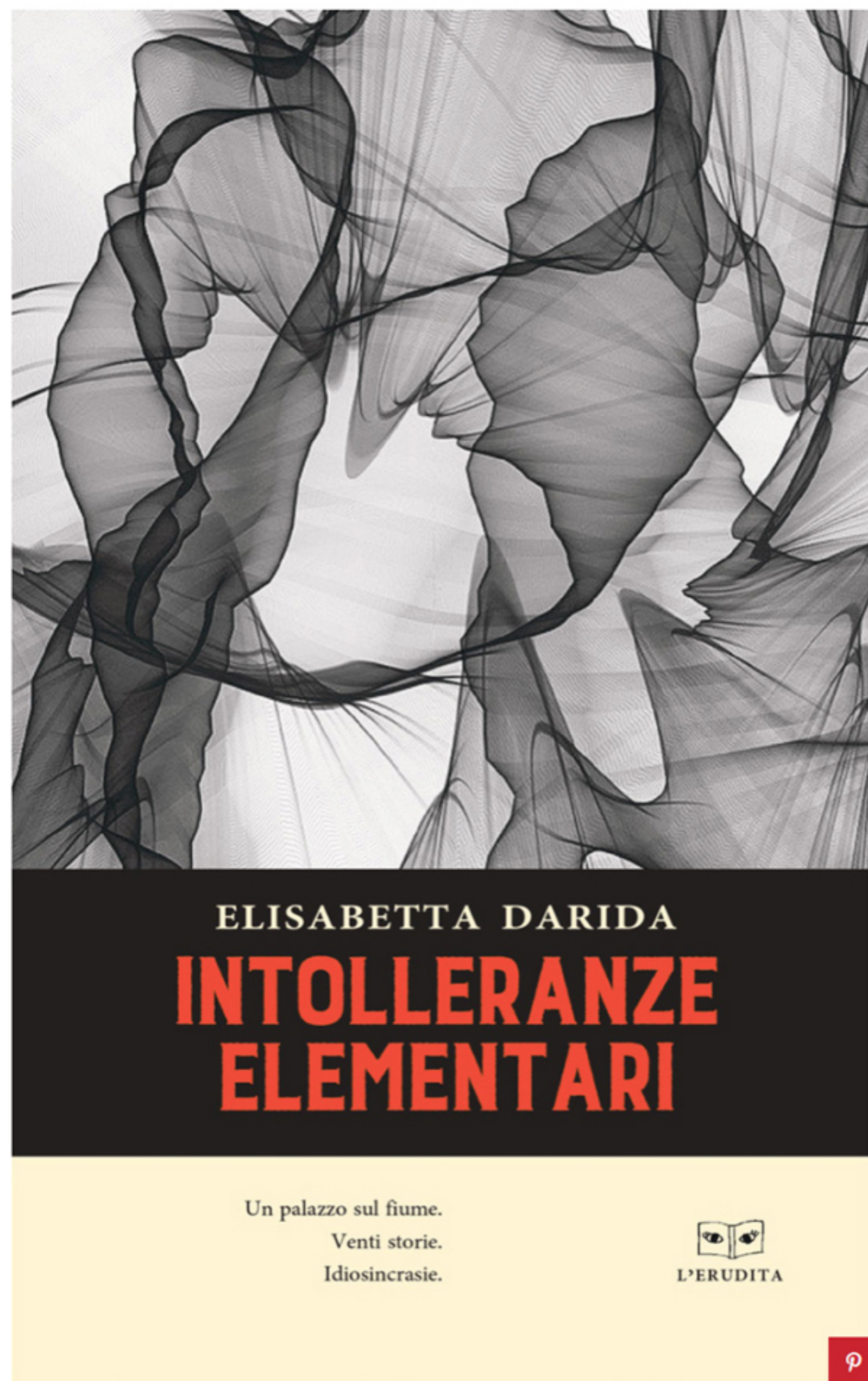
**Cos'è l'hate watching e perché ci fa male**

Se ne parla di più, ci si auto-analizza di più, si dibatte con più forza di temi prima accuratamente nascosti. Non basta ancora, però, a sdoganare tutti i tabù cementificati in anni di silenzi e ritrosie riguardo alle questioni psicologiche, che, solo a

causa dell'attacco aggressivo della pandemia sulla psiche collettiva, ci hanno investito come un'ondata.

## Capire e capirsi: tre libri per comprendere come siamo

INTOLLERANZE ELEMENTARI - ELISABETTA DARIDA - L'ERUDITA



La copertina di Intolleranze Elementari, il libro di Elisabetta Darida  
COURTESY

Il libro di Elisabetta Darida mette in scena, come in una pièce teatrale, 20 storie comuni, legate dal filo sottile dell'intolleranza, dell'avversione alla diversità. Tra i protagonisti ci sono donne derise, abbandonate, tradite e persone che sono vittime di tabù, stereotipi, credenze calcificate. Da leggere per riflettere su come reagiamo davanti a ciò che è diverso da noi.

GIOVANNA GALLO

Da un decennio, per lavoro, scrivo di famiglie reali, psicologia, attualità e cultura pop, oscillando tra il web e la carta stampata.