

Donne sempre più multitasking ma ansia e stress sono dietro l'angolo

Essere multitasking, la capacità di svolgere più attività contemporaneamente, oggi è ormai una necessità molto frequente. Le donne sono coloro che, tra lavoro e famiglia, devono fare più cose contemporaneamente. Ma l'essere "multitasking" produce anche un costo emotivo, per questo ansia e stress sono dietro l'angolo. È quanto sostiene psicoanalista Adelia Lucattini.

“Lo smart working ha cambiato l'organizzazione del lavoro con un innegabile maggiore impatto sulle donne. Da un'indagine condotta dall'Inps su 11.441 persone, le donne apprezzano meno degli uomini i vantaggi dello smart working”, afferma Adelia Lucattini, “benché lo vedano come un'opportunità per il futuro, attualmente non migliora la loro qualità della vita, poiché hanno un maggior carico al lavoro e un impegno senza pause con i figli e la famiglia. Divise tra riunioni online, aiuto nei compiti dei figli e faccende domestiche, sono sempre più multitasking ma a caro prezzo”.

Gli anni di pandemia sono stati sicuramente quelli che hanno accelerato questo processo.



È stato più volte analizzato e osservato”, prosegue Adelia Lucattini, “l'impatto psicologico della pandemia sulle famiglie: all'aumento dei sintomi distress causati dall'emergenza Covid-19, nei genitori si registra un'impennata di disturbi depressivi, nei bambini di disturbi alimentari e della sfera emotiva, negli adolescenti ansia, autolesionismo, uso di sostanze. Se lo smart working è stato positivo in termini di produttività e mobilità, grazie anche alla capacità di sviluppare un'attitudine multitasking, è stato negativo per lo stress collegato al lavoro e il pesante impatto psicologico. Il 46% delle persone costrette a lavorare ha provato maggiore ansia e stress per il proprio lavoro a casa. Inoltre, sono cresciuti i casi di persone con sintomi ansioso-depressivi. Per questo, è importante sostenere le famiglie, non solo quelle più fragili, aiutandole con percorsi di sostegno psicologico e psicoanalitico. Bisogna fare in modo che i servizi pubblici siano potenziati e facilitato l'accesso a psicologi e psicoanalisti. L'introduzione del Bonus psicologo è un primo passo”.

Il fenomeno del multitasking è cresciuto anche tra gli studenti, che dovendo seguire corsi online, sono molto più affaticati e con il conseguente risultato di avere ridotto di gran lunga il proprio rendimento scolastico. “I ragazzi”, conclude Adelia Lucattini “usano il proprio tempo sempre più in ambito digitale: dal texting, all'uso dei social, all'invio di e-mail, alla navigazione in internet. Incontrarsi in aula, essere “fisicamente” presenti alle lezioni, aumenta invece la partecipazione e favorisce la socializzazione. Certamente, dopo tre anni di pandemia, consentire le lezioni online in casi particolari, è un bisogno che gli adolescenti esprimono spesso. È necessario riconoscere la fatica e gli sforzi fatti dai ragazzi durante il lockdown e dopo. Inoltre, la scuola orienterebbe in modo costruttivo il multitasking e le capacità digitali degli studenti, con l'autorevolezza che le è propria”.

[Read More](#)