

Disturbi e patologie legate al mondo del lavoro, segnali d'allarme e possibilità di intervento

Luglio 2023 – Solo il 20% dei pazienti che iniziano un percorso di psicoterapia denunciando problemi legati al mondo del lavoro riceve una diagnosi correlata: è il dato che emerge da un'indagine interna condotta dalla piattaforma di benessere mentale Serenis (<https://www.serenis.it/>) su un campione di oltre 3000 persone.

Dall'analisi risulta che, di quel 20%, le donne rappresentano il gruppo più consistente, con una percentuale del 67%; la fascia di età compresa tra i 25 e i 35 anni, che coinvolge il 46% del campione, è la più compromessa; infine, la categoria degli individui di età superiore ai 45 anni si presenta come la meno coinvolta, poiché solo il 9% dei partecipanti all'indagine manifesta disturbi in questo ambito.

Dallo studio emerge anche che, delle persone che si rivolgono agli psicoterapeuti di Serenis dichiarando di avere delle difficoltà correlate al lavoro, il 37% ha un disturbo di ansia, il 22% intraprende un percorso legato alla crescita personale, il 19% alla mancanza di autostima, il 17% ha problemi relazionali, l'8% fa un percorso legato allo stress, il 7% ha crisi esistenziali, il 6% lavora sull'assertività, il 5% ha problemi di coppia, il 4% ha un disturbo depressivo, il 3% inizia un percorso legato alla gestione dei conflitti e la restante parte per disagi legati al lutto, a traumi, ai disturbi dell'umore, agli attacchi di panico, al comportamento alimentare, al sonno e non solo.



Quando il problema è il lavoro?

Tuttavia, esistono dei campanelli d'allarme che inequivocabilmente afferiscono a problematiche lavorative: per primi, tutti i casi di molestie e pressioni specifiche, ma anche la percezione oggettiva di un ambiente lavorativo malsano.

“Il problema esiste. Sicuramente il lavoro e l'iperproduttività costituiscono una fonte di pressione non indifferente, anzi a volte innescano il rallentamento delle attività, al valore della noia e allo staccare fa sentire ancora più inadeguato chi è abituato a vedersi sempre in corsa. Si ha un effetto treno a tutta velocità che finisce per deragliare alla prima curva o al primo sassolino sulle rotaie”, denuncia Martina Migliore, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale di Serenis, disegnando il volto del mondo del lavoro di oggi tra iperproduttività, velocità e iperconnessione.

Cosa fare, allora, nel caso di una patologia sospetta legata al mondo del lavoro? Il primo passo da compiere a tutela del nostro benessere mentale è cercare un consulto con uno specialista.

[Read More](#)