

---

## Salute mentale: Inc-Rai, 60% italiani ha un disturbo, più del 27% si autoprescrive psicofarmaci

Il 60,1% degli italiani convive da anni con uno o più disturbi della sfera psicologica. Ne soffrono di più le donne (65%) e i giovani della Generazione Z (75%, con punte addirittura dell'81% tra le ragazze). A scattare la fotografia è l'Inc Non Profit Lab, il laboratorio dedicato al Terzo Settore di Inc – PR Agency Content First, attraverso la ricerca “L'era del disagio”, realizzata in collaborazione con AstraRicerche tra gli italiani e le Organizzazioni non profit, con il patrocinio di Rai per la sostenibilità-Esg e presentata questa mattina presso la sede Rai di Viale Mazzini alla vigilia della Giornata mondiale della salute mentale che ricorre domani. Tra i problemi più ricorrenti disturbi del sonno (32%), forme d'ansia (31,9%), stati di apatia (15%), attacchi di panico (12,3%), depressione (11,5%) e disturbi dell'alimentazione (8,2%); un disagio cui gli italiani reagiscono con un preoccupante “fai da te” escludendo medici e specialisti. Alcuni hanno cercato le risorse in sé stessi o hanno ricevuto aiuto da amici e parenti; il 27,6% ha assunto farmaci senza prescrizione; solo il 22,9% si è rivolto al medico generico e il 22,1% ad uno specialista. Guerra, povertà, inflazione, crisi climatica, emergenze sanitarie le cause del malessere indicate dal 35,1% del campione. A seguire forme di difficoltà a relazionarsi con il mondo, soprattutto per i giovani della Generazione Z; insoddisfazione per i propri percorsi professionali (22,4%, con valori più alti da parte dei Millennials) e reazione a pressioni sociali troppo forti su obiettivi scolastici o sportivi (22,3%); stress da lavoro (troppo pervasivo) o da disoccupazione se non si riesce a trovarlo (46,5%); bullismo e violenza fisica e verbale (42,1%); dipendenza da tecnologie e social media (35,6%); timore di abusi sessuali e violenza di genere (31,1%); mancanza di accesso a servizi sanitari di tipo psicologico e psichiatrico (30,6%); forme di discriminazione come razzismo, omofobia e sessismo (28%).

Giovanna Pasqualin Traversa