



## **Primo Piano - Ansia, studio rivela le 4 cause principali**

**Roma - 14 nov 2022 (Prima Notizia 24) Lo studio è stato condotto dal sito combatterelansia.com su 138.000 persone che hanno cercato soluzioni per la propria ansia su Google.**

Il più grande sondaggio sull'ansia condotto in Italia rivela le cause scatenanti dall'ansia degli italiani. Lo studio è stato condotto dal sito combatterelansia.com su 138.000 persone che hanno cercato soluzioni per la propria ansia su Google. E' importante notare che le cause qui di seguito elencate sono cosiddette "self-reported" cioè sono le stesse persone che, nel sondaggio, indicano cosa stia causando la loro ansia, secondo la loro opinione personale. In altri termini questo non deve essere confuso con una diagnosi fatta da un terapeuta, che potrebbe dare risultati diversi. Quali sono quindi le cause dell'ansia secondo gli italiani? La situazione lavorativa (o lo studio) è la causa principale che viene dichiarata da quasi il 20% dei partecipanti (20,1 % per esser precisi). Con "situazione lavorativa" si intende il termine nel suo senso più ampio, a partire dallo stress causato dal lavoro, come un brutto rapporto con i colleghi o responsabilità eccessive, ma anche il guadagnare non abbastanza, e infine situazioni di disoccupazione. Questo dato è probabilmente accentuato dalla non facile situazione globale: aumenti delle bollette, inflazione, e segnali di una possibile recessione alle porte, aumentano la percezione di mancata sicurezza delle persone. La seconda causa di ansia è, secondo gli italiani, il rapporto che hanno con loro stessi. Per il 13,1% delle persone infatti, la propria ansia ha origine da "insicurezze, non sentirsi all'altezza, senso di colpa o mancanza di accettazione". Si può ipotizzare che questo dato derivi da una accresciuto interesse che le persone hanno verso temi di psicologia a seguito delle difficoltà psicologiche che molti hanno percepito durante i lockdown. Questo interesse verso la psicologia ha condotto a una più elevata capacità di consapevolezza verso i propri pensieri ed emozioni, così da essere in grado di identificare con più precisione dinamiche nascoste all'interno della propria psiche. Al terzo posto, con il 12,6% delle risposte, troviamo la terza causa indicata dagli italiani: la salute. Con salute si intende la propria salute o quella di persone vicine, come parenti o amici. Si noti che questo dato può contenere sia persone con reali problemi di salute, sia persone ipocondriache, cioè soggetti che, anche dopo rassicurazioni mediche, tendono a iper-drammatizzare le loro sensazioni corporee, temendo di avere dei problemi di salute che, con molta probabilità, non hanno. Al quarto posto, il 10,6% delle persone suggeriscono che sono le relazioni più strette a causare loro ansia. Con "relazioni più strette" si può intendere rapporti difficili con familiari o amici, ma anche lutti, discussioni con il partner o anche mancanza di un partner. Queste sono quindi le 4 principali cause indicate dagli italiani. Nel sondaggio sono state indicate altre risposte in numero minore o, più semplicemente, molte persone non riescono a decifrare quale sia, secondo loro, la causa della propria ansia.



di Angela Marocco Lunedì 14 Novembre 2022

PRIMA NOTIZIA 24

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma  
E-mail: [redazione@primanotizia24.it](mailto:redazione@primanotizia24.it)