



## **Primo Piano - Il lavoro che stressa: rischio burnout per un dipendente su tre**

Roma - 21 feb 2025 (Prima Notizia 24) **Il 47,7% dei dipendenti giovani ha sperimentato sensazioni di esaurimento, di estraneità e di distacco dal lavoro, 3 milioni di dipendenti sono affetti dalla sindrome da corridoio, cioè un intreccio di ansia e stress di lavoro e di vita personale.**

L'83,4% dei dipendenti italiani ritiene una priorità che il suo lavoro contribuisca al proprio benessere olistico, fisico e psicologico. Condivide tale priorità il 76,8% dei dirigenti, l'86,1% degli impiegati e il 79,5% degli operai. E anche il 75,0% dei dipendenti tra 18 e 34 anni, l'85,7% tra 35 e 54 anni, l'88,4% dai 55 anni in su. E' quanto emerge dall'ottavo Rapporto Censis-Eudaimon sul welfare aziendale, realizzato in collaborazione con Credem, Edison, Michelin e OVS, che è stato presentato oggi da Sara Lena, Ricercatrice Censis, e discusso da Chiara Braga, Presidente Gruppo Pd Camera dei Deputati, Marianna Filandri, Docente di Sociologia dei Processi economici e del lavoro Università di Torino, Alberto Perfumo, Amministratore Delegato Eudaimon, Virginia Raggi, Avvocato, già Sindaca di Roma Capitale, Consigliere Assemblea capitolina Comune di Roma, Eleonora Valé, Psicologa del lavoro, Giorgio De Rita, Segretario Generale Censis. Le sofferenze del lavoro. Il 31,8% dei lavoratori dipendenti ha provato sensazioni di esaurimento, di estraneità o comunque sentimenti negativi nei confronti del proprio lavoro, cioè forme di burn-out. Tale stato psicologico coinvolge il 47,7% dei giovani, il 28,2% degli adulti, e il 23,0% dei dipendenti più anziani. Molte le sofferenze sperimentate dai dipendenti poiché il 73,0% ha vissuto situazioni di stress o ansia legate al lavoro; il 76,8% non sempre è riuscito a trovare un equilibrio tra vita privata e lavoro; il 75,9% si sente spesso sopraffatto dalle responsabilità quotidiane; il 73,9% sente di avere troppa pressione addosso quando lavora. Inoltre, il 67,3% ha provato frustrazione per via del mancato supporto da parte del datore di lavoro; il 68,5% sente che in azienda non viene promosso un ambiente lavorativo buono e sano; il 65,0% ha comunque difficoltà a concentrarsi sul lavoro a causa dello stress; il 36,7% è andato da uno psicologo o ha fatto ricorso al counseling a causa del proprio lavoro. La sindrome da corridoio: stress senza confini tra casa e lavoro. 3 milioni di dipendenti sono affetti dalla sindrome da corridoio, cioè l'osmosi di ansie e disagi tra lavoro e vita privata, che riduce drasticamente il benessere soggettivo, la qualità della vita e la salute mentale. Il 25,7% dei dipendenti si porta al lavoro i problemi di casa, privati, con effetti negativi sulla performance lavorativa, il 36,1% si porta i problemi lavorativi a casa con effetti negativi sulle relazioni familiari, amicali, ecc. Si portano a casa i problemi lavorativi con relativi effetti negativi il 41,0% dei più giovani, il 34,9% degli adulti e il 33,7% dei più anziani. Si portano invece al lavoro i problemi di casa restandone negativamente condizionati, il 22,7% dei dipendenti giovani, il 29,2% dei dipendenti adulti e il 20,6% dei più anziani. Supporto mentale e tempo per sé: quel che i lavoratori più desiderano. Il 63,5% dei dipendenti vorrebbe supporto a svolgere attività di meditazione o yoga e aiuto nel ricorrere ad uno psicologo, e il 38,2% ritiene che la meditazione lo aiuterebbe a gestire meglio lo stress. Per

affrontare gli effetti delle sofferenze da lavoro è forte la richiesta di tempo: l'89,4% vorrebbe più tempo per sé stessi e le cose che piacciono, l'86,2% per stare di più con amici e parenti, il 78,9% per svolgere attività fisica, il 73,9% per svolgere attività culturali, il 79,0% per potersi riposare. Un buon lavoro fa stare meglio. Le dimensioni del lavoro che contano positivamente per il benessere soggettivo sono per il 94,6% dei dipendenti un buon rapporto con superiori e colleghi, cioè un buon clima aziendale, per il 93,1% la possibilità di operare con un certo grado di autonomia, per il 92,2% un riuscito bilanciamento tra vita privata e lavoro, per il 91,6% la flessibilità degli orari, per l'87,6% sentirsi valorizzati in azienda e per il 64,1% lavorare anche in smart working. "L'anelito al benessere è di tutti e riguarda tutte le dimensioni: fisica, mentale, sociale ed economica", ha detto Alberto Perfumo, Amministratore Delegato di Eudaimon. "I tempi sono maturi per le aziende per proporsi come hub del benessere, garantendo ascolto e accompagnamento alle soluzioni, da quelle più piccole e quotidiane a quelle più articolate, private e pubbliche. Un ruolo nuovo che garantisce più attenzione alle persone e maggior coinvolgimento". "La ricerca dimostra che ormai quando entrano in azienda le persone non rinunciano all'obiettivo del proprio benessere olistico, cioè psicofisico e sociale» ha dichiarato Giorgio De Rita, Segretario Generale del Censis. «Tuttavia, sono ancora molte le situazioni di stress legate al lavoro e in particolare la sindrome da corridoio, cioè l'osmosi di ansie e disagi tra lavoro e vita privata. Attrarre e trattenere lavoratori significa sempre più misurarsi con le loro nuove e inedite aspettative".

(*Prima Notizia 24*) Venerdì 21 Febbraio 2025