

# Perché non stiamo calme

Febbraio 2026

---

/ResearchReality| [yougov.com/business](https://yougov.com/business)

# Un anno dopo...



# Una definizione:

*Quel continuo sforzo della mente in cui pianifichiamo, organizziamo e prevediamo tutti quei compiti quotidiani, sia nostri che altrui (quelli che dobbiamo delegare) e che dobbiamo portare a termine in un tempo limitato.*

*Implica la necessità di elaborare informazioni e prendere decisioni sia sul luogo di lavoro che in quello familiare.*

# Oppure...

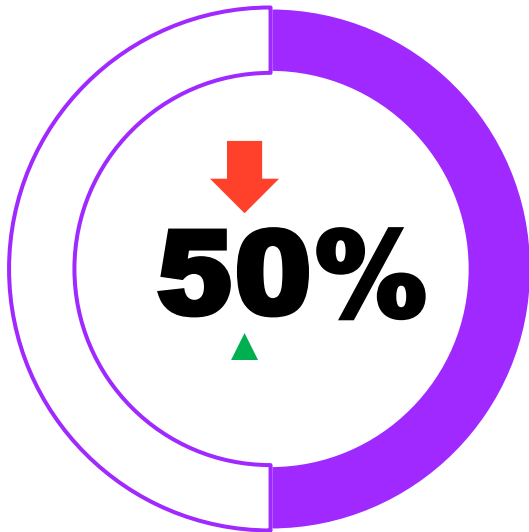
*Il carico mentale è quel processo in cui si chiede alle donne di complicarsi la vita per semplificare quella degli altri.*

*(M.Murgia dall'introduzione di Bastava chiedere! 10 storie di femminismo quotidiano, Emma, trad. di G.nna Laterza, © 2020, Gius. Laterza & Figli)*

# La percezione del proprio carico mentale risulta, meno positiva per le donne.

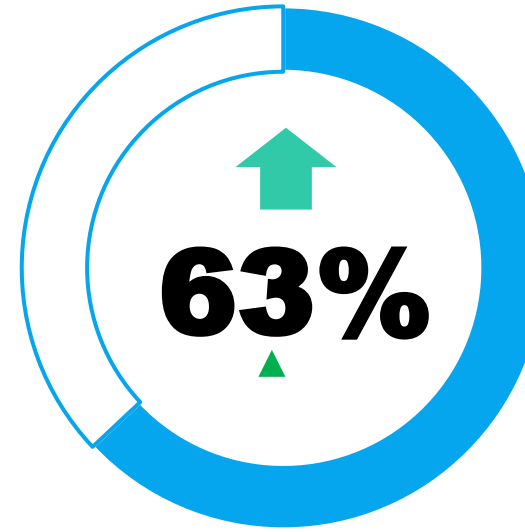
Q4. Come valuteresti il tuo carico mentale? Seleziona una risposta: Eccellente, Buono, Discreto, Scarso, Preferisco non rispondere  
% NET Top2

Donne



**Eccellente +  
Buono**

Uomini



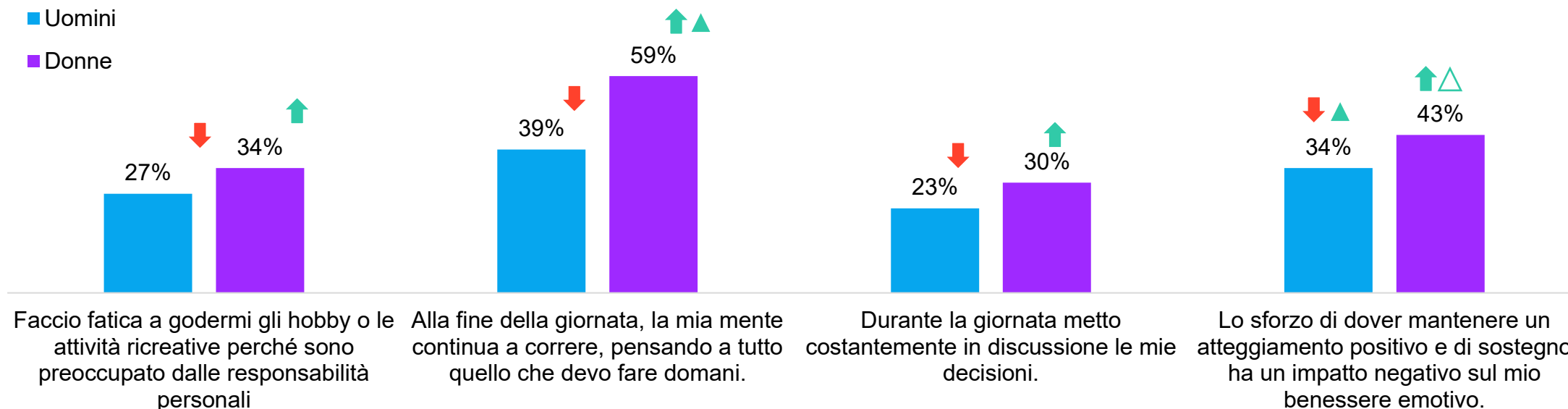
**Eccellente +  
Buono**

# Lo spazio mentale delle donne è perennemente occupato da sensazioni sgradevoli: senso di sopraffazione, bassa autostima e paura delle aspettative esterne.

## Alcuni aspetti peggioro rispetto all'anno passato .

**Q2: Quanto sei d'accordo e in disaccordo con le seguenti affermazioni**

% ACCORDO (completamente + abbastanza)

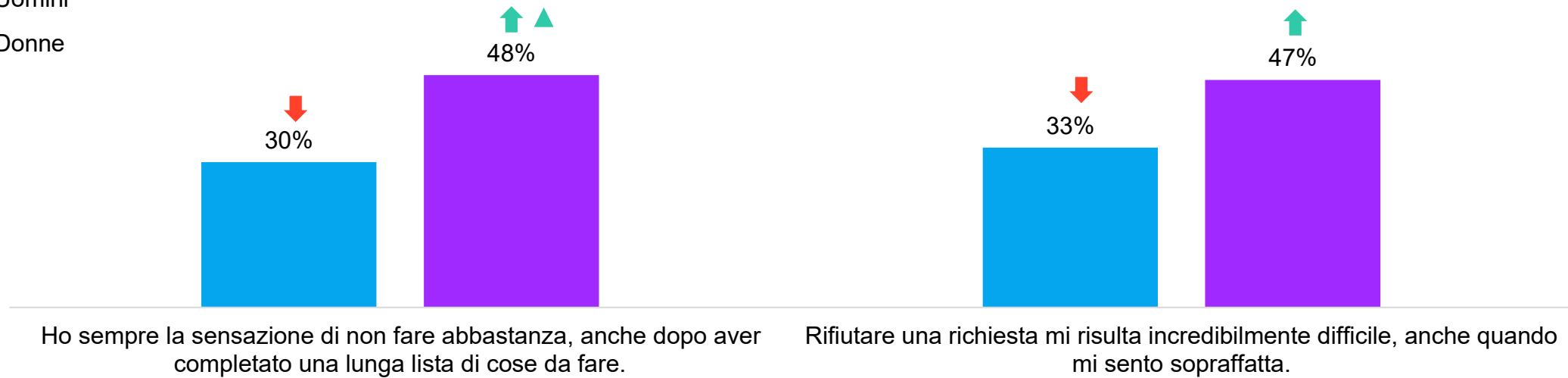


# Il senso di colpa è parte integrante dell'affaticamento mentale

**Q2:** Quanto sei d'accordo e in disaccordo con le seguenti affermazioni

% ACCORDO (completamente + abbastanza)

■ Uomini  
■ Donne





# Su cosa lavorano o possono lavorare Media e Comunicazione?

Photo by [Julian Hochgesang](#) on [Unsplash](#)



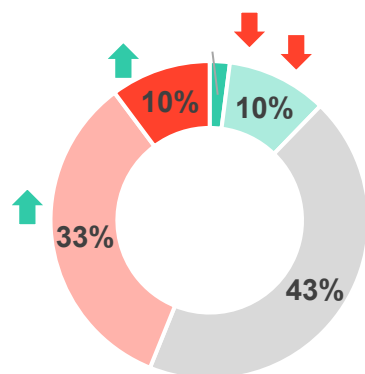


# Il carico Mentale ha un impatto anche sulla salute fisica delle persone

**Q5. Hai notato problemi di salute fisica correlati al carico mentale (ad esempio, mal di testa, affaticamento)? Seleziona una risposta. Mai, Raramente, Qualche volta, Spesso, Sempre**

## Donne

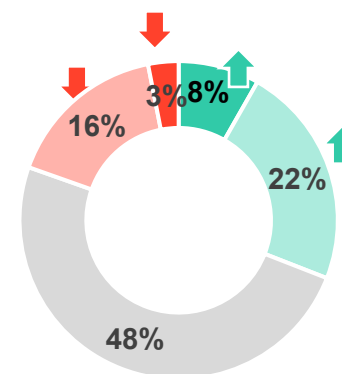
■ Mai ■ Raramente ■ Qualche Volta ■ Spesso ■ Sempre



**Spesso +  
Sempre  
43%**

## Uomini

■ Mai ■ Raramente ■ Qualche Volta ■ Spesso ■ Sempre

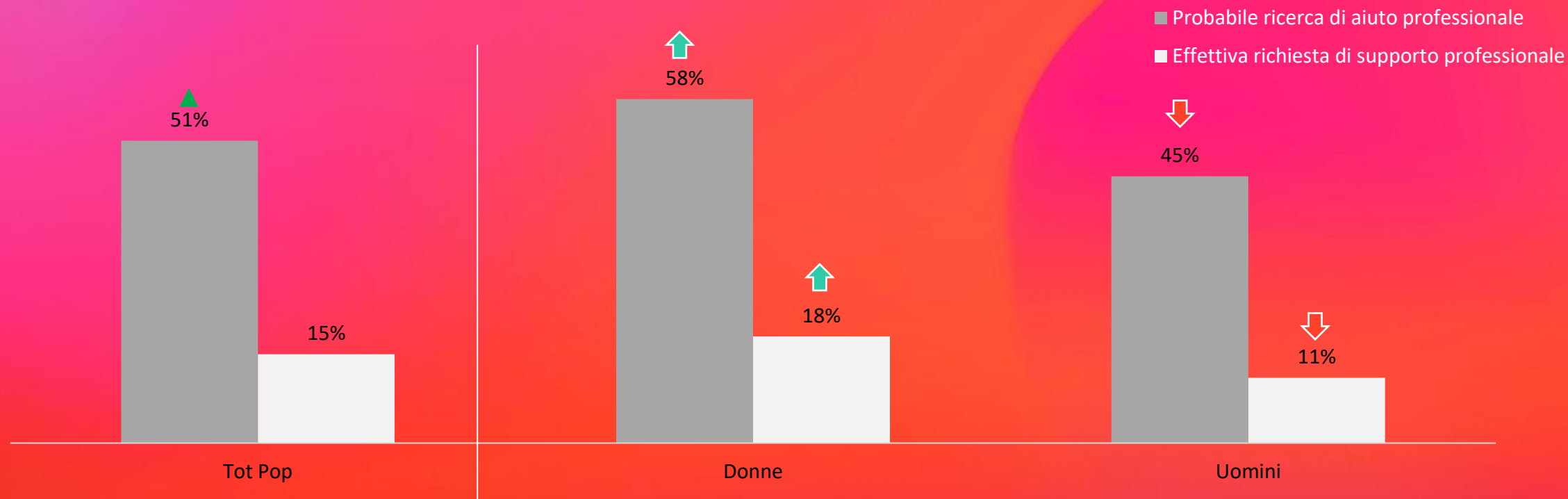


**Spesso +  
Sempre  
19%**

# Anche se la richiesta d'aiuto non “viene naturale” è maggiormente praticata dalle donne

Q6. Quanto sei propenso a cercare un aiuto professionale se il carico mentale diventa eccessivo?

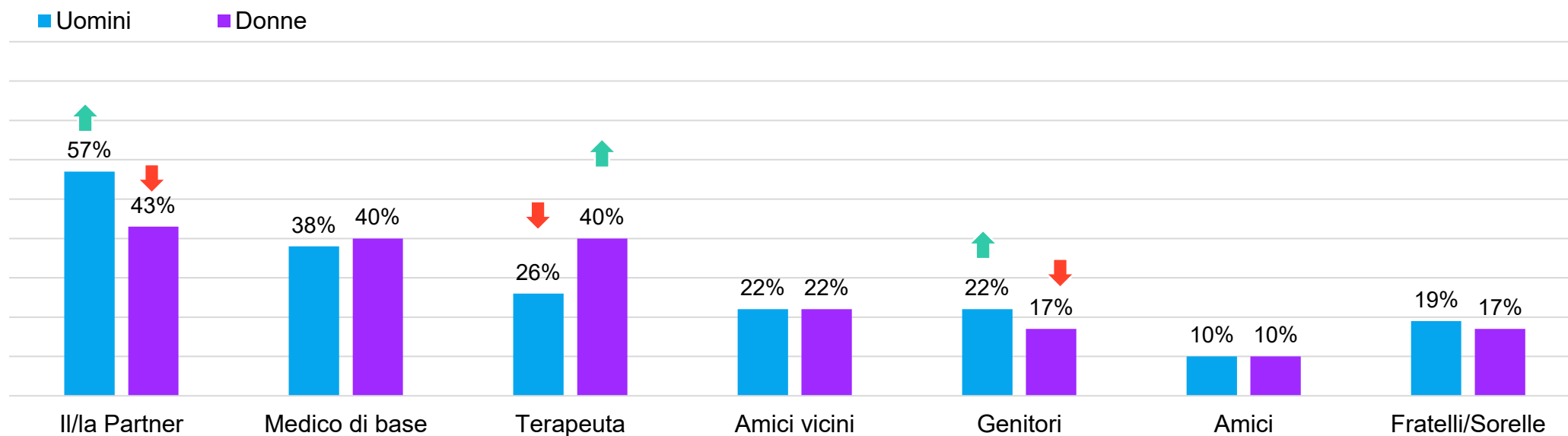
Q7. Hai richiesto i servizi di uno psicologo o di un terapeuta negli ultimi 12 mesi?



# In generale per quanto riguarda la propria salute mentale, gli uomini si rivolgono al partner, le donne sfruttano maggiormente il supporto professionale

**Se avessi problemi di salute mentale, con chi parleresti?**

%



# Il carico mentale sembra avere una connotazione prettamente femminile

*Se gli uomini nella vita vengono sospinti verso un perché, alle donne si insegna ancora ad agire motivate da un per chi, senza il quale viene loro detto che le loro vite saranno incomplete, che i loro cuori si inaridiranno, che vivranno egoiste e moriranno sole senza mai sperimentare la pienezza della femminilità*

*(M.Murgia dall'introduzione di Bastava chiedere! 10 storie di femminismo quotidiano, Emma, trad. di G.nna Laterza, © 2020, Gius. Laterza & Figli)*



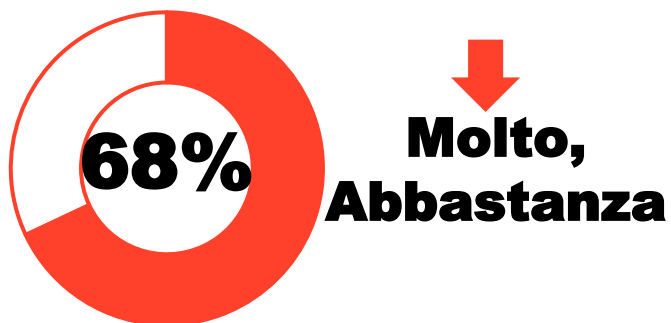
**Oltre alla cesura di genere esistono  
altre differenziazioni sociali che  
impattano il carico mentale**



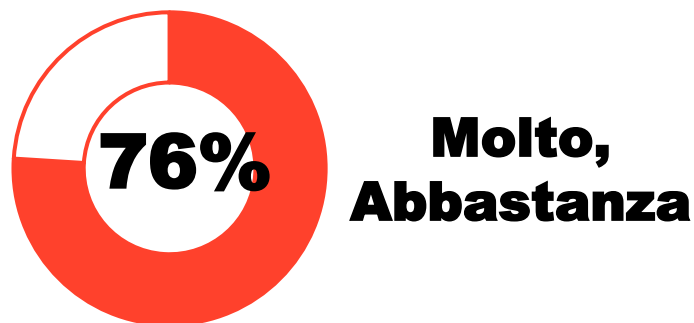
# La familiarità con il tema cresce al crescere del livello di istruzione mentre l'autopercezione del proprio carico mentale risulterebbe inversamente proporzionale

Q3. Quanto ti senti familiare con il concetto di Carico Mentale? Seleziona una sola risposta - % Top2

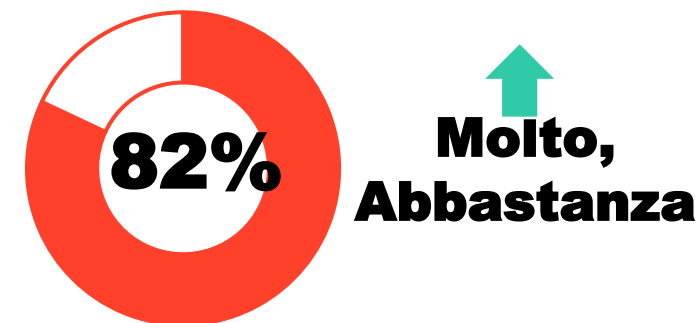
Livello d'istruzione basso



Livello d'istruzione medio

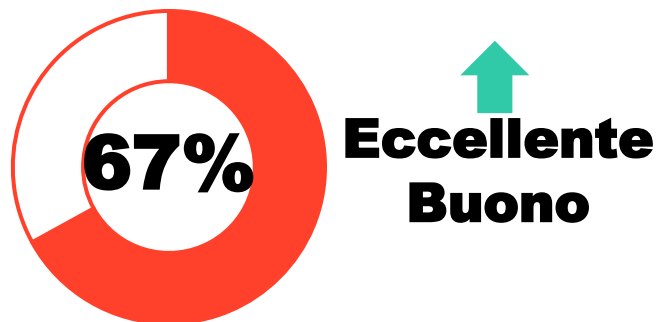


Livello d'istruzione alto

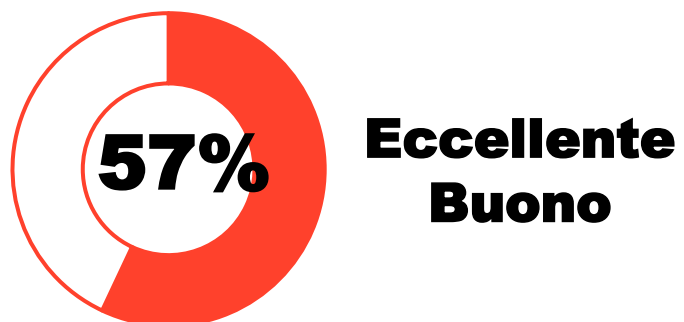


Q4. Come valuteresti il tuo carico mentale? Seleziona una risposta: Eccellente, Buono, Discreto, Scarso, Preferisco non rispondere - % Top2

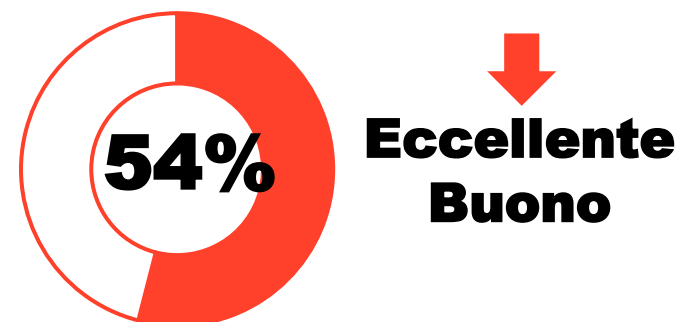
Livello d'istruzione basso



Livello d'istruzione medio



Livello d'istruzione alto



# La fascia maggiormente afflitta dal carico mentale

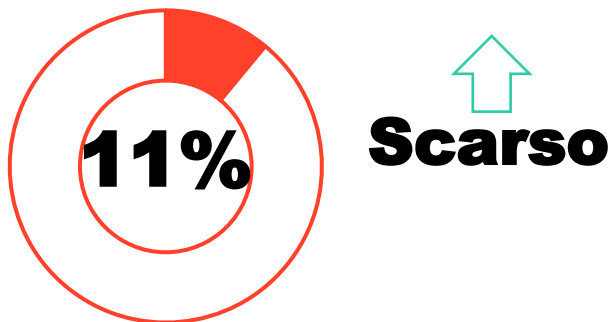
Photo by [Georg Arthur Pflueger](#) on [Unsplash](#)

# La quota di persone che valutano il proprio carico mentale come «scarso» è significativamente maggiore per chi si occupa di Figli Disabili o dei propri Genitori

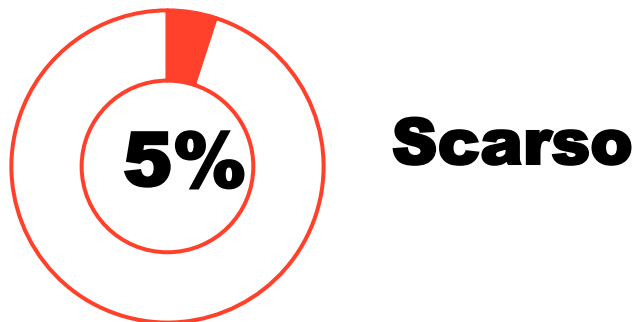
In linea con Donne e Giovani 18-24

Q4. Come valuteresti il tuo carico mentale? Seleziona una risposta: Eccellente, Buono, Discreto, Scarso, Preferisco non rispondere  
% Scarso

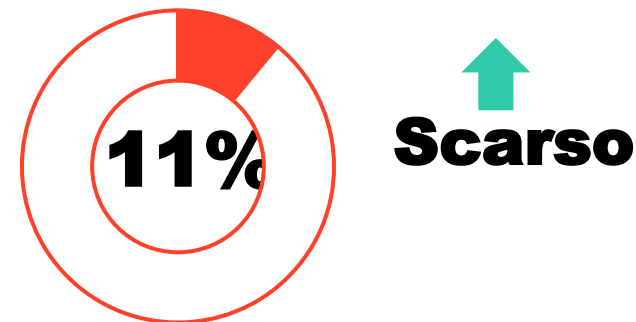
Care Giver Figli Disabili



Care Giver Partner



Care Giver Genitore

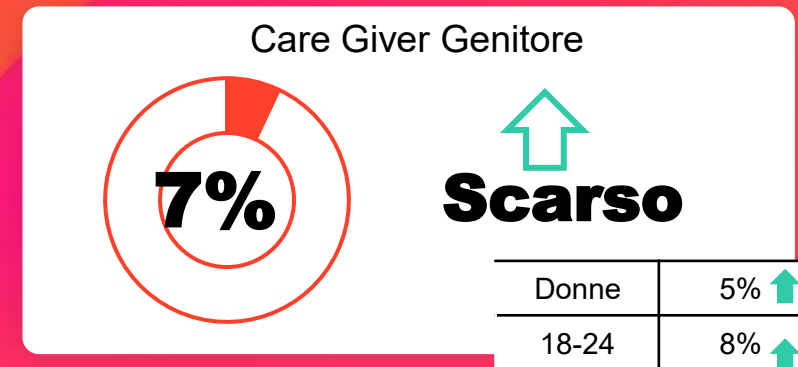
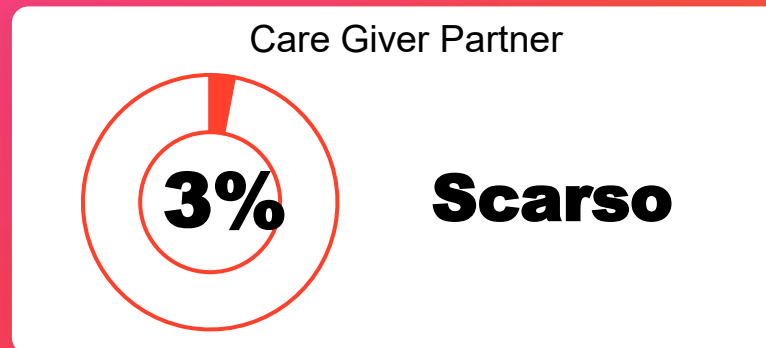
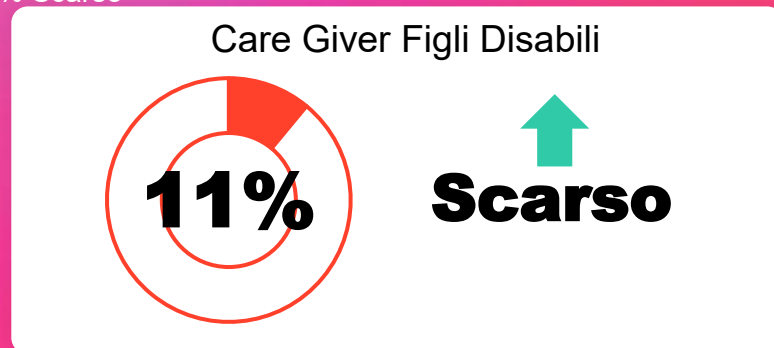


Donne	9%	↑
18-24	11%	↑

# Lo stesso vale quando si valuta la propria salute mentale e l'impatto che il carico mentale può avere sulla propria salute fisica

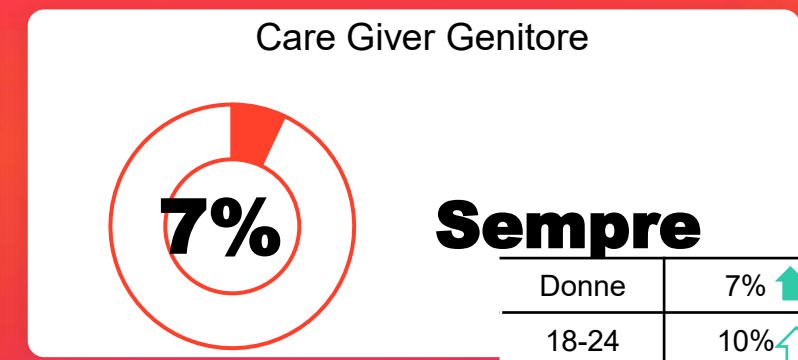
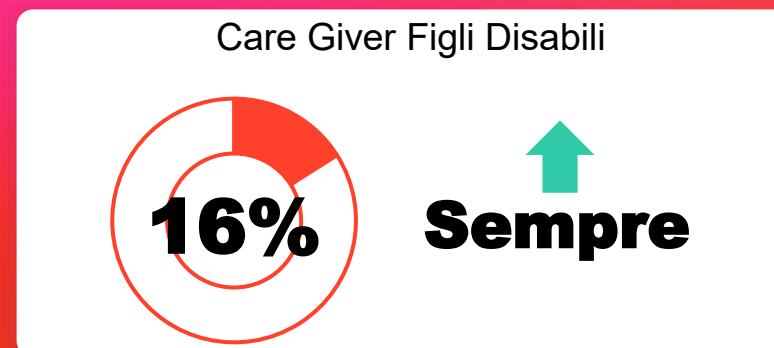
MH\_Evaluation. Come valuteresti il tuo stato di salute mentale complessivo? Seleziona una risposta: Eccellente, Buono, Discreto, Scarso, Preferisco non rispondere

% Scarso



Q5. Hai notato problemi di salute fisica correlati al carico mentale (ad esempio, mal di testa, affaticamento)? Seleziona una risposta. Mai, Raramente, Qualche volta, Spesso, Sempre

% Sempre



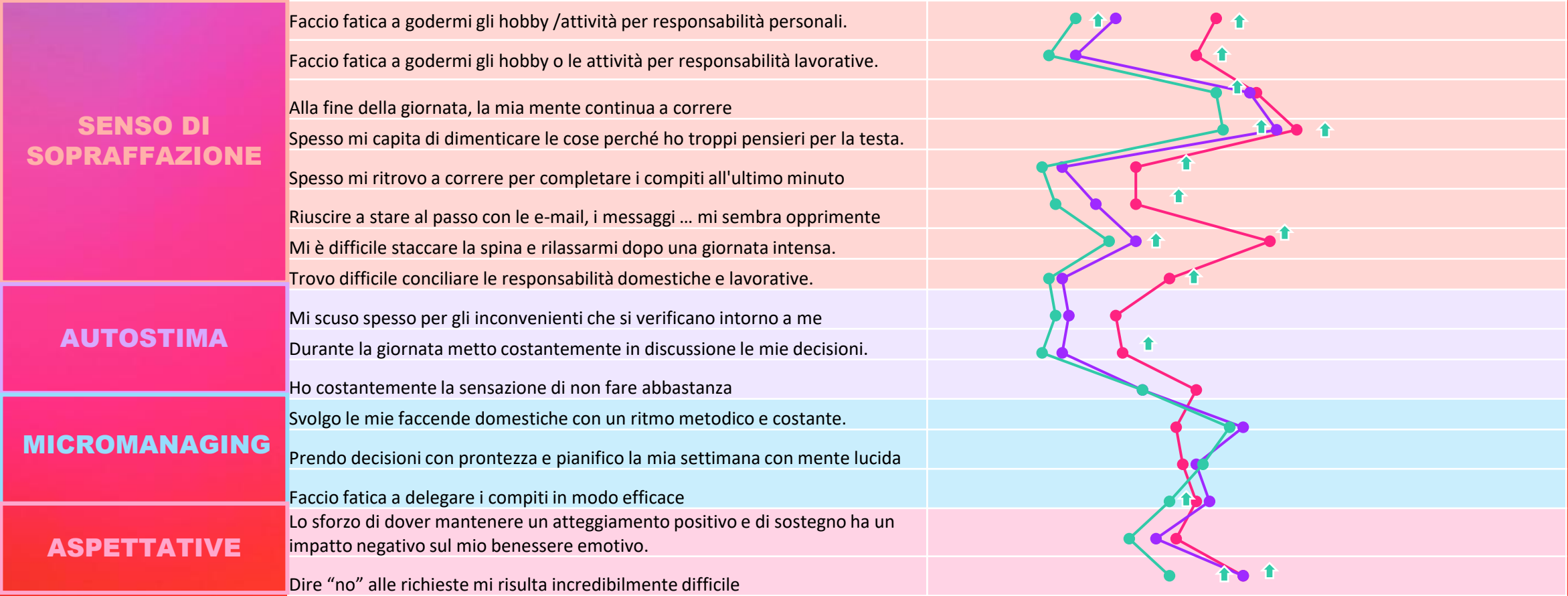
YouGov Surveys Italia Gennaio 2026 | Care Giver di Figli disabili (71), Care giver di partner over 65 (274), Care Giver di Genitori (234); in Q5 fra coloro che ammettono di soffrire di carico mentale: care Giver di Figli disabili

(24), Care giver di partner over 65 (101), Care Giver di Genitori (94) ! Basi basse

↑↓ Significant difference (95%) VS Nat Rep



# Tra i caregiver di figli disabili emergono difficoltà più marcate in diversi ambiti legati all'autopercezione



Q2. Indica in che misura le seguenti affermazioni descrivono al meglio la tua persona. Seleziona le opzioni sulla scala in base a quanto si adattano alla tua persona, da “assolutamente in disaccordo” a “assolutamente d'accordo”. % Top2

YouGov Surveys Italia Gennaio 2026 | care Giver di Figli disabili (69), Care giver di partner over 65 (269), Care Giver di Genitori (228)

Significant difference (95%) VS Nat Rep



# Thank you

---

**Living Consumer Intelligence | [yougov.com/business](https://yougov.com/business)**

YouGov, 2024, all rights reserved. All materials contained herein are protected by copyright laws. Any storage, reproduction or distribution of such materials, in whole or in part, in any form without the prior written permission of YouGov is prohibited. This information (including any enclosures and attachments) is propriety and confidential and has been prepared for the exclusive use and benefit of the addressee(s) and solely for the purpose for which it is provided. We make no representations, warranties or guarantees, whether express or implied, that the information is accurate, complete or up to date. We exclude all implied conditions, warranties, representations or other terms that may apply and we will not be liable to you for any loss or damage, whether in contract, tort (including negligence), breach of statutory duty, or otherwise, even if foreseeable, arising under or in connection with use of or reliance on the information. We do not exclude or limit in any way our liability to you where it would be unlawful to do so.